

La Semana de la Salud de Petrer abordará la prevención de la obesidad y la importancia del ejercicio físico

18/11/2024



El Ayuntamiento de Petrer, a través de Xarxa Salut y con la colaboración de varias entidades locales, organiza una nueva edición de la Semana de la Salud, que tendrá lugar del 25 al 30 de noviembre. Este año, la programación está centrada en la prevención de la obesidad, con actividades diseñadas para fomentar hábitos saludables en la alimentación y la práctica de

ejercicio físico, tal y como ha explicado el presidente de Sense Barreres, Mauro Rosati, y la presidenta de la asociación Tiempos de Mujer, Rosa Francés.

La Semana de la Salud **arranca el lunes día 25 con una sesión de ejercicio físico en un parque**, seguida de una actividad práctica sobre cómo realizar una

compra saludable y un taller educativo con el juego de la Oca de la Alimentación. El martes se llevarán a cabo charlas sobre alimentación saludable para mujeres adultas y talleres de reanimación cardiopulmonar en el deporte, junto con dinámicas para concienciar sobre el impacto de la comida rápida.

El miércoles el programa aborda cuestiones de salud digestiva con una charla sobre el Helicobacter y el SIBO, seguida de una sesión sobre nutrición y deporte. El jueves se hablará de los beneficios del ejercicio físico a lo largo de la vida con actividades que combinan teoría y práctica, y sobre sobre la relación entre alimentación y emociones.

El viernes se propone un paseo saludable por la Rambla de Puça, que incluirá un almuerzo saludable, y talleres de cocina en el mercado local, con degustaciones y actividades para niños y familias. Para esta actividad es necesario inscribirse mediante un código QR que se difundirá en las redes sociales del Ayuntamiento, donde también se podrá consultar el detalle de cada una de las actividades que forman parte del programa.

La semana concluye el sábado con una jornada familiar en el parque El Campet, promoviendo el ejercicio en grupo y una actividad de naturaleza que combina escalada y una visita al pantano.