

• **Salud en Familia.**

**Taller de Magia y Salud:**

(público infantil, menores de 6 años acompañados).

12.15h. Aforo limitado por orden de inscripción.

(Al final del taller se entregará un juego de magia a cada participante).

**Taller cocina saludable:**

(para menores de 3 a 12 años)

16.00h. Infantil de 3 a 5 años

17.00h. Primaria de 6 a 9 años

18.00h. Primaria de 10 a 12 años

**14.30h. Comida popular saludable.**

Paella de verduras con pollo, pan, agua y fruta.

**Precio 5€.** Se puede retirar el tiket hasta el **14 de mayo 2025** en los siguientes lugares:

- Bar Centro Cívico de Navatejera
- Bar Pabellón polideportivo de Navatejera
- Bar Casa Cultura Villaobispo
- Bar Casa Cultura Villarodrigo
- Bar Casa Cultura Villamoros
- Bar Casa Cultura Villaquilambre

**19.00h. Cuentos teatralizados en familia:**

**“El Festival de las Verduras Parlantes”.**

Para trabajar la formación de vínculos saludables con los alimentos y sus hábitos de vida.

**Begoña. G. Hidalgo** de la compañía **Peloponeso Teatro.**

**20.00h. Entrega de premios del concurso de fotografía.**

**20.30h Clausura.**

**ENTIDADES COLABORADORAS**



**ENTIDADES PATROCINADORAS**



Ayuntamiento de Villaquilambre

# Feria de la Salud



**VILLA  
QUI  
LAM  
BRE  
TE  
CUIDA**

**17 de mayo  
2025**

**Pabellón Polideportivo  
de Navatejera**

# FERIA de la SALUD

“VILLAQUILAMBRE TE CUIDA”

17 de mayo 2025

Pabellón Polideportivo de Navatejera.

Horario de apertura de la feria

de 12.30h. a 14.30h. y de 16.00h. a 20.00h.

## PROGRAMACIÓN

**09.15h.**

**Recogida de dorsales y marcha solidaria a favor de ALMOM.**

(Asociación Leonesa de Mujeres Operadas de Cáncer de Mama).

Ruta circular: Km 2.5. Salida desde el Parque el Cardadal de Navatejera.

**10.30h.**

**Recomendaciones para reducir el riesgo de cáncer** a cargo

de la **Dra. Ana López.** Oncóloga Hospital de León.

**Lugar:** (Parque de las Valdeiglesias Navatejera).

**11.30h.**

**Zumba y sorteo de regalos.**

**12:00h.**

**Inauguración Feria de Salud** por las autoridades.

**12.30h.**

**Apertura de la Exposición Fotográfica**

“I concurso Villaquilambre te cuida: Lugares saludables del municipio 2025”.

**12.30h. Apertura de los stands de salud y talleres.**

Para la participación en los talleres se requiere **inscripción previa** en el punto de información de la feria.

• **Talleres de Primeros Auxilios**

(HM hospitales).

MAÑANA		TARDE	
Grupo I	12.30h.	Grupo IV	16.00h.
Grupo II	13.15h.	Grupo V	16.45h.
Grupo III	14.00h.	Grupo VI	17.30h.
		Grupo VII	18.15h.

• **Valoración de la condición física en relación con la salud, el entrenamiento, rendimiento deportivo y nutrición.**

(Grupo VALFIS de la Universidad de León).

• **Información sobre los cribados cáncer de colon y cérvix.**

(Servicio Territorial Sanidad de la Junta de Castilla y León).

• **GENLA: El arte de cuidar-te. Estrategias para el autocuidado.**

(Grupo de investigación Universidad de León).

Grupo I 12.30h.

Grupo II 13.15h.

Grupo III 13.45h.

• **Lo que los alimentos esconden.**

(Centro de salud de Eras de Renueva. SACYL).

**Yincana del azúcar:** Diferentes actividades, ;;; las mejores puntuaciones tienen premio!!!

**TALLERES:**

12:30h. Sarandonga. Pequeños cambios cotidianos.

17:00h. Sarandonga. Pequeños cambios en cumpleaños infantiles.

18:30h. Sarandonga. Pequeños cambios en celebraciones.

• **Bebidas fáciles y saludables para compartir.**

(EPRU BIENESTAR).

**PASES FAMILIARES**

16.00h.

16.45h.

**PASES ADULTOS**

17.30h.

18.15h.

• **Salud mental. Malestares de la vida cotidiana.**

(CENTRO MARIE LANGER).

12.30h. Taller de personas cuidadoras:  
¿Quién cuida a quienes cuidan?

17.00h. Taller de madres y padres: Ayudar a crecer.

18.00h. Taller sobre malestares de  
hombres y mujeres:  
Expropiaciones y compensaciones.

• **Orientatech: Productos tecnología social para la vida diaria.**  
(Cruz Roja Española de León).

• **Programa Municipal de Vida Activa y Saludable.**

(Ayuntamiento de Villaquilambre)

TALLER CORRECCIÓN POSTURAL	TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO	TALLER DE JUEGOS INTERACTIVOS E INTERGENERACIONALES
Grupo I 13.00h.	Grupo I 16.00h.	Grupo I 18.00h.
Grupo II 13.40h.	Grupo II 16.45h.	Grupo II 18.30h.

• **Salud Visual.**

(Colegio de optometristas de Castilla y Leon).

“Campaña Salud Visual en las distintas etapas de la Vida”. Señales que avisan que puede haber un problema de visión.

17.00h. ‘La salud visual en el primer año de vida’

17.20h. ‘La salud visual en la etapa preescolar’

17.40h. ‘La salud visual de los escolares y adolescentes’

18.00h. ‘La salud visual en la edad adulta’

18:20h. ‘La salud visual en la tercera edad’

• **Medicamentos, antibióticos y otras vacunas.**

**La farmacia cerca de ti.**

(Centro de Salud Eras de Renueva y Farmacia Lda. Magdalena Lozano).

12.30h. ¿Y si los antibióticos dejan de curarnos?

13.15h. Lo que debes saber de la automedicación

17.30h. ¿Son necesarias las vacunas?

• **Lactancia materna.**

(La Liga de la Leche en León).

18.00h. Taller “El porteo como herramienta para la Lactancia Materna”. (trae tu propio portabebés y te ayudaremos a utilizarlo correctamente).