



Ayuntamiento de  
**VILLAQUILAMBRE**

# Feria de la Salud

## VILLAQUILAMBRE TE CUIDA

PABELLÓN POLIDEPORTIVO DE NAVATEJERA

16 de mayo de 2026



  @bienestarsocialvq



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



FEDERACION ESPAÑOLA DE  
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



Red Española de Ciudades Saludables

VILLAQUILAMBRE

**CON**

ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

# Feria de la Salud

VILLAQUILAMBRE

TE CUIDA



**16 de mayo 2026**

**Pabellón Polideportivo de Navatejera.**

Horario de apertura de la feria de **13h. a 14:30h.** y  
**de 16h. a 20h.**

## PROGRAMACIÓN

**10:30h. Recogida de dorsales, zumba y marcha**

**solidaria** a favor de ALMOM. **Ruta circular:**  
*3Km. Salida desde el Parque de las Bicis de Navatejera (detrás del polideportivo).*

**12:00h. Recomendaciones para reducir el riesgo cardiovascular**

a cargo de la **Dra. Andrea García De la Mano. Médico especialista en medicina familiar y comunitaria. Lugar:** *(Parque de las bicis Navatejera).*

*Al finalizar la marcha, sorteo de regalos con el dorsal.*

**13:00h. Inauguración Feria de Salud por las autoridades y apertura de los stands de salud y talleres.**

Homenaje en recuerdo a *Jose Gerardo Villa Vicente*, responsable del grupo de investigación (Grupo VALFIS) de la Universidad de León.

*(La participación en los talleres requiere inscripción previa en el punto de información de la feria. Plazas limitadas)*

**1. Aprende primeros auxilios aquí y ahora.**

**Mini talleres. Saber actuar salva vidas.**

- Grupo I..... 13:30h.
- Grupo II..... 16:15h.
- Grupo III..... 17:15h.
- Grupo IV ..... 18:15h.
- Grupo V..... 19:15h.

## 2. Mide tu riesgo cardiovascular.

Chequeo rápido y claves prácticas para cuidar tu corazón.

## 3. Tu salud a tiempo. ¿Sabes cómo prevenir el cáncer?

Te ayudamos a saber qué programas de prevención del cáncer pone a tu disposición la sanidad pública.

## 4. Pon a prueba tu alimentación. Participa, descubre y mejora tu alimentación en minutos.

**Mini talleres.** *El reto del azúcar oculto:* Participa en nuestra yincana y descubre cuánto consumes sin darte cuenta.

- Grupo I ..... 13:30h.
- Grupo II ..... 16:30h.
- Grupo III ..... 17:30h.
- Grupo IV ..... 18:30h.

## 5. Masculinidad y salud ¿Ser hombre enferma?

Claves sobre hábitos, riesgos y autocuidado.

**Mini talleres** *¿Por qué nos cuesta cuidarnos?*

- Grupo I ..... 13:30h.
- Grupo II ..... 16:30h.
- Grupo III .... 17:30h.
- Grupo IV .... 18:30h.

## 6. Más vida en compañía. Pequeños pasos para sentirte mejor y acompañado.

**Mini talleres.** Actividades, ideas y recursos.

- Grupo I ..... 13:30h.
- Grupo II ..... 16:30h.
- Grupo III ..... 17:30h.
- Grupo IV ..... 18:30h.

## 7. Salud en familia. Cuidarse juntos, vivir mejor.

**\*Mini taller:** Cocina en familia, diversión saludable: *crear recetas sanas, coloridas y deliciosas.*

- Grupo familia 13:30h.

**\*Mini talleres:** Pequeños chefs, grandes hábitos.

*¿Jugamos a comer bien?*

- 16:00h. Infantil de 3 a 5 años
- 17:00h. Primaria de 6 a 9 años
- 18:00h. Primaria de 10 a 12 años

**\*En familia el movimiento se disfruta más:** Espacio de diversión en movimiento de 16:30h. a 19:30h. hinchables y mucho más.

## **8. Rincón libre de estrés. Pausa y respira.**

Técnicas rápidas para reducir el estrés en tu día a día.

- 13:30h. Baño gong
- 16:15h. Posturas esenciales para liberar tensión
- 16:30h. Meditación cuencos tibetanos
- 17:00h. Posturas esenciales para liberar tensión
- 17:30h. Meditación cuencos tibetanos
- 18:00h. Baño gong
- 18:30h. Posturas esenciales para liberar tensión
- 19:00h. Meditación cuencos tibetanos
- 19:30h. Baño de gong

## **9. Educando la empatía en la comunidad.**

El Grupo de Innovación Docente Aprendizaje-Servicio (GAS) de la ULE y estudiantes de Educación Social te invitan a conocer qué huella dejas en tu comunidad.

## **10. Menos dolor, más vida.**

**Mini talleres**, aprende estrategias sencillas y prácticas para sentirte mejor cada día.

- Grupo I ..... 13:30 h.
- Grupo II ..... 16:30 h.
- Grupo III ..... 17:30 h.
- Grupo IV .... 18:30 h.

## **11. Valoración de la condición física.**

En relación con la salud, el entrenamiento, rendimiento deportivo y nutrición.

## **12. Teléfono de la esperanza.**

Un espacio para parar, respirar y compartir.  
Actividad práctica. Motivos para vivir.

## **13. Hidratación y bebidas saludables para compartir.**

- 13:30h. Hidratación personas mayores
- 17:00h. Hidratación niños y jóvenes
- 18:30h. Hidratación adultos.

#### **14. Pon tus pies a punto.**

Chequeo rápido y consejos prácticos.

**Mini talleres.** *¿Qué sabes del cuidado de los pies?*

- Grupo I..... 13:30h.
- Grupo II..... 17:00h.
- Grupo III.... 18:00h.
- Grupo IV.... 19:00h.

#### **15. Talleres creativos para el bienestar emocional.**

**Manos que crean, mentes que calman.**

Talleres intergeneracionales y en familia (los menores acompañados de adulto)

- Grupo I..... 13:30h.
- Grupo II..... 16:15h.
- Grupo III.... 17:30h.
- Grupo IV.... 18:45h.

#### **16. Activa tu Salud.**

Descubre recursos que mejoran tu bienestar.

**14:30h. Comida Popular Saludable. Paella de verduras con pollo, pan, agua y fruta. Precio 7€.**  
**Retirar el tiket hasta el 14 de mayo 2026 en los siguientes lugares:**

- Bar Centro Cívico de Navatejera. •Bar Pabellón poli-deportivo de Navatejera. •Bar Casa Cultura Villaobispo. •Bar Casa Cultura Villarrodrigo. •Bar Casa Cultura Villaquilambre.

**20:00h. Clausura y sorteo de regalos con el número entregado en la evaluación de la feria.** Todas las personas que colaboren en la evaluación de la feria de salud, entran en un sorteo de regalos.



Inscríbete a través del QR  
en la marcha solidaria ALMOM.



Ayúdanos a mejorar, realiza la evaluación  
de la feria a través de este QR y participa  
en un sorteo de regalos.

ENTIDADES COLABORADORAS



ENTIDADES PATROCINADORAS



El Mandil de la Abuela tu tienda de telas



lácteas San Vicente FUNDADA EN 1957