

ORGANIZA

SUNAPTEIN, Asociación para la Promoción de la Salud Mental



PATROCINA



COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

Area de Sanidad

Plaza de I Principe de España s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 499 801
F. 918 510 726
Email. salud@ayto-colladovillalba.org

COLABORAN



EUTRES



TALLERES SALUDABLES

Mayo 2009



COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO



sunaptein

SUNAPTEIN, Asociación para la Promoción de la Salud Mental.
Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones Grupo I Sección I Número Nacional 590517
NIF: G85355840

www.sunaptein.org

PROGRAMA

06/05/09 ALIMENTACIÓN SANA. DIETAS EQUILIBRADAS.

Ana Hernández Imaz

Enfermera

Conceptos básicos de alimentación y nutrición; clasificación y función de los alimentos; elaboración de una dieta equilibrada.

DIRECCIÓN

Centro de Iniciativas Municipales (C.I.M.)
Calle del Rincón de las Heras 10, aula 3, 1ª
28400 Collado Villalba, Madrid

HORARIO

De 18:00 a 20:00 horas

13/05/09 ALTERACIONES DE LA NUTRICIÓN: OBESIDAD.

María Jesús Jiménez Monteserín

Enfermera

Obesidad; causas y repercusión de la obesidad en la salud de las personas; hábitos de vida saludables.

INSCRIPCIÓN

Área de Sanidad Ayuntamiento Collado Villalba
Teléfono 918499801

**20/05/09 TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN.
LA FAMILIA COMO AGENTE DE PREVENCIÓN.**

Olga Rubio Fuentes

Psicóloga

Tipos de trastornos o psicopatologías alimentarias; factores desencadenantes y predisponentes; prevención y detección precoz desde la familia; pautas de ayuda.

ASISTENCIA GRATUITA

AFORO LIMITADO

27/05/09 CONVIVIR CON LA ANSIEDAD.

Alfredo Herranz Sanz

Psicólogo

Tratamiento de las cuestiones que se deseen plantear sobre la ansiedad; vivencia de experiencias de relajación y de ansiedad no molesta entre los asistentes; el miedo al miedo; psicoeducación y eliminación de falsas creencias.