

# ¡Un corazón sano para toda la vida!



**11:00 - 11:30:** ¡Actívate! Música y movimiento para todas las edades. Equipo Deportes UAX.

**11:30 - 12:30:** Taller de cocina cardiosaludable para adultos. Inscripción previa (\*). Plazas limitadas.

**12:00 - 12:30 :** "Salud y posturas. Método Terol".

**12:30 - 13:00:** Taller de reanimación cardiopulmonar (Carpa LATE Madrid).

**13:00 - 13:20:** Charla: "De la salud a la enfermedad cardiovascular: un camino para no recorrer". Dr. E. Asín Cardiel. Director de la Cátedra de Salud Cardiovascular de la UAX.

**13:30 - 14:00:** ¡Actívate! Música y movimiento para todas las edades. Equipo Deportes UAX.

**17:00 - 18:00:** Taller de cocina cardiosaludable para niños. Inscripción previa (\*). Plazas limitadas.

**18:00 - 18:30:** Taller de reanimación cardiopulmonar (Carpa LATE Madrid).

**18:30 - 18:40:** Charla: "Hipertensión arterial, el asesino silencioso".

**18:40 - 18:50:** Charla: "Peculiaridades de las enfermedades cardiovasculares en la mujer y su prevención". Dra. Nieves Tarín. Presidenta de la Sociedad Castellana de Cardiología.

**LUGAR:**

**PARQUE DE LA BALTASARA**

Sábado, 18 de mayo

Domingo, 19 de mayo

**10:30 - 11:30:** Marcha saludable. Salida: Plaza de España. Recorrido: 4 km. Dificultad: fácil.

**11:30 - 12:30:** Taller de cocina cardiosaludable para adultos. Inscripción previa (\*). Plazas limitadas.

**12:30 - 13:00:** Taller de reanimación cardiopulmonar (Carpa LATE Madrid).

**13:00 - 13:20:** Charla: "Sobrepeso, obesidad y enfermedad cardiovascular. Ejercicio físico ¡sí! pero controlado". Dr. E. Asín Cardiel.

**13:30 - 14:00:** ¡Actívate! Música y movimiento para todas las edades. Equipo Deportes UAX.

Y además:

Mediciones de riesgo cardiovascular, información y orientación personalizada, Nordic Walking, Frutellón...

Todas las actividades son gratuitas. Se repartirán obsequios a los participantes. Servicio gratuito de ludoteca.

## (\*) Inscripción previa en los talleres de cocina:

- Del 1 al 5 de abril.
- Exclusivamente por teléfono: 91 811 73 15 (Concejalía de Salud).
- Horario de atención: de 9:00 a 14:00 horas.
- Inscripción por orden riguroso de llamada.
- Número máximo de plazas por taller: 20.



UNIVERSIDAD  
ALFONSO X EL SABIO



Cátedra de Salud Cardiovascular  
Universidad Alfonso X el Sabio



SOCIEDAD  
CASTELLANA DE  
CARDIOLOGÍA



Ayuntamiento de  
Villanueva de la Cañada



Villanueva  
de la Cañada  
SENCILLAMENTE TODO