

# JUEVES SALUDABLES



**PROGRAMA 2023 - 2024**

## PROGRAMACIÓN

**LOS JUEVES DE 18:30 A 20:00**

**23 NOVIEMBRE 2023**

### HIGIENE DEL SUEÑO

Charla taller de la mano de, Carmen Dominguez: Experta en fisiología del sueño, con un máster en Higiene del Sueño

**18 ENERO 2024**

### BATCH COOKING

Charla taller de la mano de, Cristina Fernández: Diplomada en Nutrición y Dietética

**15 FEBRERO 2024**

### TALLER IGUALDAD

Charla taller de la mano de, Arantxa, consultora experta en Igualdad y Violencia de Género y mediadora para la resolución de conflictos

**14 MARZO 2024**

### SALUD EN NUESTRAS FINANZAS PERSONALES

Charla taller de la mano de Ian Petrina: Licenciado en ADE, con un máster en Finanzas.

**18 ABRIL 2024**

### TALLER PRIMEROS AUXILIOS

Charla taller de la mano de Patxi Bueno: Enfermero especializado en emergencias y docente desde hace 20 años.

**16 MAYO 2024**

### COMUNICACIÓN POSITIVA Y SALUDABLE

Charla taller de la mano de Almudena Moreno: Coach especializada en Neuroliderazgo y Autoliderazgo

**19 SEPTIEMBRE 2024**

### MOVILIDAD CORPORAL

Charla taller de la mano de Daniel Jimenez: Diplomado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Horario: 18:30 a 20:00

Lugar: SALA MULTIUSOS  
AYUNTAMIENTO DE OLAIBAR

**23 NOVIEMBRE 2023**

## **HIGIENE DEL SUEÑO**

### **Aprende las mecánicas del sueño. Mejora tu descanso**

#### **Objetivo**

Entender el funcionamiento del Sueño y el Descanso, conocer cuáles son los mitos y miedos asociados al sueño y aprender qué herramientas podemos incorporar en nuestro día a día .

#### **Contenido**

- Analizaremos el perfil general de los asistentes. ¿Cómo duermen y descansan?
- Contexto actual: OMS / fármacos
- Desmintiendo mitos relacionados con el Sueño
- Arquitectura del Sueño. ¿Cuáles son los disruptores del Sueño?
- Tips prácticos para dormir mejor. ¿Qué podemos cambiar hoy mismo?

**Carmen Dominguez:** Experta en fisiología del sueño, con un máster en Higiene del Sueño, Desarrolla su profesión en Madrid es considerada una de las mayores expertas del Sueño .

**18 ENERO 2024**

## **BATCH COOKING**

### **Cocina de manera fácil y saludable para toda la semana.**

#### **Objetivo**

Elaborar un menú semanal empleando el menor tiempo posible y aprovechando al máximo todos los ingredientes y las elaboraciones, reduciendo así la lista de la compra.

#### **Contenido**

- ¿Qué es el Batch Cooking?
- Planificación de un menú semanal equilibrado con la lista de la compra.
- Mise en place. ¿Qué es y para qué sirve?
- Cocina de aprovechamiento.
- Conservación de alimentos en el hogar. ¿Refrigerar o congelar?

**Cristina Fernández:** Diplomada en Nutrición y Dietética. Además de pasar consulta en su día a día, es formadora en diferentes empresas e instituciones públicas

**15 FEBRERO 2024**

## **TALLER DE IGUALDAD**

### **¿Cómo nos influyen en nuestro día a día los estereotipos de género?**

- Focaliza los estereotipos y prejuicios de género,
- Los principales aspectos de las desigualdades ligadas al género,
- Aprender a hacer un uso inclusivo y respetuoso del lenguaje y las imágenes.

**Arantxa,** Diplomada en Trabajo Social , es consultora experta en Igualdad y Violencia de Género y mediadora para la resolución de conflictos.

**14 MARZO 2024**

## **SALUD EN NUESTRAS FINANZAS PERSONALES**

### **Aprende a gestionar tus finanzas personales**

#### **Objetivo**

Entender que es la salud financiera y como nos puede ayudar a conseguir una mejor calidad de vida. Aprenderemos a gestionar nuestras finanzas personales Y herramientas disponibles

#### **Contenido**

- ¿Qué es la salud financiera? El dinero como fuente de bienestar o malestar
- Como tener salud financiera independientemente de las circunstancias
- ¿Cómo ahorrar y gastar en función de los ingresos? Realiza una correcta planificación
- Entender los términos financieros básicos ?

**Ian Petrina:** Licenciado en ADE, con un máster en Finanzas. Es el director comercial de la Agencia de valores PlusValue y socio fundador de la asesoría contable-fiscal ILAI.

**25 ABRIL 2024**

## **PRIMEROS AUXILIOS**

### **Protocolos de actuación, que favorezca la prevención de accidentes y realización de primeros auxilios.**

#### **Objetivo**

Aprender conceptos básicos para reaccionar ante situaciones de emergencia. Se harán ejemplos prácticos con el material necesario, incluyendo maniqués y simuladores.

#### **Contenido**

- Llamada al 112
- P.A.S- Heridas -
- Quemaduras
- Hemorragias
- Traumatismos
- ICTUS
- Síndrome Coronario · RCP y Heimlich

**Patxi Bueno:** Enfermero especializado en emergencias y docente desde hace 20 años.

**16 MAYO 2024**

## **COMUNICACIÓN POSITIVA Y SALUDABLE**

**Comunicación positiva entra la familia y amigos.**

**Mejorar el clima convivencial y minimizar los conflictos.**

### **Objetivo**

Aprender las herramientas de la comunicación positiva para crear entornos agradables y de confianza reduciendo los conflictos y el malestar en relaciones personales.

### **Contenido**

- ¿Qué es la comunicación violenta?
- ¿Qué elementos integran la comunicación positiva o no violenta?
- ¿Qué entendemos por conflicto? - Proceso de la comunicación positiva
- Entender cada uno de los pasos del proceso: observación / sentimientos / necesidades ..
- Puesta en práctica del proceso para comunicarse de forma positiva

**Almudena Moreno:** Coach especializada en Neuroliderazgo y Autoliderazgo

**19 SEPTIEMBRE 2024**

## **MOVILIDAD CORPORAL**

**Después del verano ¿Empezamos a movernos? Descubre las estrategias para no dejar de moverte.**

### **Objetivo**

La movilidad es la capacidad de mover nuestras articulaciones con la mayor amplitud y control posible para llevar a cabo acciones y movimientos de manera más eficiente.

### **Contenido**

- Calentamiento: movilidad general y movilidad específica de la articulación a
- trabajar
- Ejercicios de movilidad específicos, buscando el máximo rango de movimiento.
- Relajación final y estiramientos.

**Daniel Jimenez:** Estudió Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Es cofundador del centro de entrenamiento Ukore y experto en Movilidad Corporal y Espalda Sana.