

Fechas: 7 al 11 de noviembre  
 Lugar: Hotel M. de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón  
 Av. De Galicia 62  
 Más información e Inscripciones: sociosanitarias@hotmail.com  
 Móvil: 684680306  
 Horarios: De 11 a 14 y de 16:30 a 21 horas

# IV JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS DEL HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIO SANITARIAS DE GIJÓN AÑO 2016

*Cerca de ti hay una Asociación que puede cambiar tu vida*

FECHA	07/11/2016 (Lunes)	08/11/2016 (Martes)	09/11/2016 (Miércoles)	10/11/2016 (Jueves)	11/11/2016 (Viernes)
Mañanas de 11:00 h. a 12:00 h.		Taller radiofónico/ Es Retina Asturias.	11 a 12. Taller de Ejercicio Físico adaptado de la Liga Reumatológica Asturiana.		11 a 12. Taller de Ejercicio Físico adaptado de la Liga Reumatológica Asturiana.
12:00 h. a 13:00 h.					
Tarde 16:00 h.			Taller Movimiento saludable: ejercicio físico y saludmental por la Asociación Recuerdas.		
17:00 h.	Inauguración. 17:40 h. Historias reales de personas verdaderas: cómo cambió mi vida al conocer una asociación. Testimonios de personas socias de ASDIPAS, ACBANER Y RECUERDAS	Actividad Arbolar. Taller de Pintacaras y Pintamanos.	Taller de Risoterapia por la Asociación Recuerda.	Taller de cestería creativa para niños y familias por la Asociación gitana de Gijón. Taller " Fomento de la Autoestima" Eugenia Pañeda Palacio. Es Retina Asturias.	
18:00 h.		Taller Pie diabético (Cuidado y prevención del Pie)	Taller de Costura de la Liga Reumatológica Asturiana.	Taller de cestería creativa para niños y familias por la Asociación gitana de Gijón.	Taller "CONTROL DEL ESTRÉS Y DE LA ANSIEDAD" Eugenia Pañeda Palacio. Es Retina Asturias.
19:00 h.	Música en directo: poemas y declamación de canciones de ayer, hoy y siempre en Español. Asociación de Paraguayos en Gijón.	Taller "Características de una dieta saludable" Sonia Rubio, psicóloga de ACBANER.	Debate: cara y cruz de la dieta vegana.	Taller de alimentación Convivir con tú diabetes.	
20:00 h.	Chocolatada con la Asociación Gitana de Gijón.			Taller de alimentación Comiendo sano en la Diabetes.	