

Responsables:

Carmen Gallardo y M^a José Fernández

Colaboradores:

Dr. Ángel Pueyo y Natalia Marín

Logotipo:

Diseño de Isabel Muniesa (Lic. En Bellas Artes)

Paseo por el Parque de los Fueros:

Dr. José Carrasquer (Profesor de Didáctica de las Ciencias Experimentales, Universidad de Zaragoza)

Entidades colaboradoras:

Centro de Día Santa Emerenciana, Servicio de Teleasistencia

Divulgación:

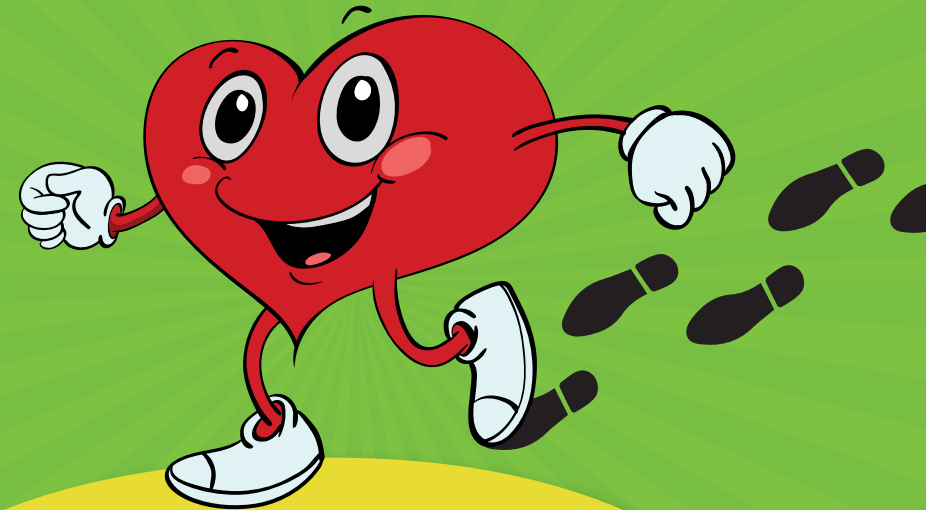
Presentación oficial del programa a los medios de comunicación en abril: **Aragón TV, Eco de Teruel y Diario de Teruel**

Activo comunitario en la web de Salud Comunitaria de Aragón.



Último lunes de cada mes,
a las 11:00 h en el Centro de Día
Santa Emerenciana

CUÍDATE CUÍDAME



SALUD COMUNITARIA

Centro de Salud Teruel Ensanche - Centro de Día Santa Emerenciana



Entendemos por **SALUD** un estado de bienestar, de felicidad... Pero como no hay felicidad que mil años dure, tarde o temprano vamos a tener la ocasión de conocer y tratar muy de cerca a la **enfermedad**.

A veces la línea que separa **salud y enfermedad** es una línea muy fina: *hoy y ahora estoy bien, pero mañana o dentro de un rato estoy en urgencias.*

El verdadero problema que debemos afrontar desde la **Promoción de la Salud** es esa línea divisoria tan estrecha a la que nos conformamos en llamarla destino o mala suerte. Si pudiéramos ampliar esa línea, tendríamos más tiempo, espacio y oportunidad de **conocer mejor la enfermedad, prevenirla y, en definitiva, poderla curar**. Es aquí donde debe tener cabida nuestro lema **CUÍDATE** para implicar a toda la población en mejorar su **salud**.

CuídaTE | CúidaME lo que realmente pretende es **arrinconar la enfermedad** generando más espacio y tiempo para que podamos conocer los verdaderos riesgos a los que está sometida nuestra **salud**.

- Dr. Ángel Pueyo

PROGRAMACIÓN

Febrero:

- Retomando la normalidad.
- Planificación: Teruel Participa.

Dra. Carmen Gallardo, M^a José Fernández y Ángel Pueyo.

28 de marzo:

- Prevención de **enfermedades cardiovasculares**: Factores de riesgo.
Dr. Ángel Pueyo.

25 de abril:

- **Artrosis, osteoporosis y fractura de cadera**. *Dr. Juan Zorraquino.*
- Fabricando **queso en Teruel**. *Queso Artesano de Teruel S.L. D. Alberto Asensio.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

30 de mayo:

- De mi **huerto** me alimento. *Dr. Ángel Pueyo.*
- Consumiendo **fruta y verdura**. *Escuela de Hostelería de Teruel.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

27 de junio:

- **Pan y salud**. *D. Jorge Sanz Adobes. Panaderías Sanz.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

4 de julio:

- **Jamón y salud**. *Dr. Ángel Pueyo.*
- El **jamón de Teruel**. *Hermanos Sánchez Andrés.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

26 de septiembre:

- Un tesoro en la tierra: la **trufa de Teruel**. *D. Elías Hernández, farmacéutico y productor de trufa.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

24 de octubre:

- **Higiene y salud**. *Dr. Ángel Pueyo.*
- Aromas de **lavanda**. *Fundación Térvilis.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

28 de noviembre:

- Patologías más frecuentes en los **pies**. *Dr. Juan Zorraquino.*
- **Mis pies** me sostienen. *Dña. María Moya, podóloga.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*

19 de diciembre:

- Preparando nuestra **mesa**. *Dr. Ángel Pueyo.*
- Artesanía del **turrón y chocolate**. *Confitería Muñoz.*
- **Paseo temático** por el Parque de los Fueros. *Dr. José Carrasquer.*