

AGRADECIMIENTOS



“ Nada es más honorable que un corazón agradecido ” (Séneca)

La organización de esta X Jornada Movember en Navamorcuende no sería posible sin la colaboración de profesionales de diferentes ámbitos que aúnan esfuerzos para hacerla realidad. Profesionales que llevan a cabo los talleres y comunicaciones, personal de apoyo a diferentes tareas, entidades colaboradoras y todo aquel que de una manera u otra ayuda al éxito del evento. La ilusión y el compromiso se palpan en el ambiente y es muy satisfactorio comprobar que el trabajo en equipo da frutos muy enriquecedores.

Es fundamental la colaboración de los Ayuntamientos de la Zona Básica de Salud, el de Navamorcuende como anfitrión, pero también los de La Iglesuela del Tiétar, Sartajada, Almendral de la Cañada, Buenaventura, Sotillo de las Palomas y Marrupe. Alcaldes y corporaciones municipales han sido una constante en la ecuación del éxito de este proyecto de Educación Para la Salud comunitaria.

Oficinas de farmacia de nuestros pueblos, entidades y empresas locales y algún laboratorio farmacéutico también aportan una inestimable ayuda.

No podemos olvidarnos de la habitual colaboración de DRAFT Care-Health-group para el diseño de nuestros logos y de Shaolin Center, cuyo Maestro y alumnos nos acompañan realizando diversas actividades en el transcurso de los años. Incorporamos este año además la colaboración de un amigo, reconocido artista gráfico y dueño de Creatika.

A nivel institucional y profesional el apoyo de la Gerencia del Área Integrada de Talavera de la Reina es fundamental para dar continuidad a nuestra actividad. Su apuesta por la promoción de la salud fomentando actividades y eventos destinados a la población, es estratégica en el desempeño de sus funciones.

Pero todo ello no tendría sentido si no fuera por la acogida, el interés, la participación y la compañía de los asistentes a los diferentes eventos programados, sois fundamentales.

La formación en estilos de vida saludables, la adopción de hábitos generadores de salud, así como la prevención de complicaciones cuando está instaurada la enfermedad, son los principales objetivos de los profesionales que durante una década hemos preparado estas Jornadas con ilusión, entrega y convencimiento de su beneficio para la salud de nuestra población.

Gracias a todos.

GRUPO DE TRABAJO MOVEMBER

Dña. Ana M. Izaguirre Zapatera. Enfermera CS Navamorcuende.

Dña. Ana Jurado Gómez. Enfermera CS. Navamorcuende.

D. Carlos Gustavo Benítez González. Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Dña. Jackeline Carmen Vásquez Michel. Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

D. Javier García Hernández. Artista gráfico.

D. Guillermo Rico García Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Dña. Irene Redondo Valero. Supervisora de Enfermería en la Residencia de Mayores de la JCCM.

Dña. Isabel Gil Carrera. Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

D. Jesús López López . Técnico Informático . Servicio Admisión y Documentación GAITA.

Dña. Libia Rodríguez Gómez. Auxiliar Administrativo CS. Navamorcuende.

Dña. Francisca Peña López. Responsable de Enfermería CS. Navamorcuende.

D. Marco Antonio García Hernández. Maestro de Kung Fu y Director de Shaolin Center.

Dña. María Molina Oliva. Enfermera de la Gerencia de Urgencias y Emergencias de Castilla y León.

Dña. Nazaret Pelaez Cañas. Enfermera CS. Navamorcuende.

Dña. Pilar Fluriache García-Cano. Periodista. Responsable de Humanización e Imagen Corporativa de la GAITA.

Dña. Sara Muñoz Martín. Enfermera CS. Navamorcuende.

D. Sergio de Ángel Larrínaga. Enfermero CS. Talavera Centro.

X JORNADA MOVEMBER y VI MARCHA SALUDABLE EN NAVAMORCUENDE

X-JORNADA



MOVEMBER — NAVAMORCUENDE —

DÍA: 26 de Noviembre de 2022

**VI Marcha Saludable “X”: 11:00 h
(Salida del Centro de Salud)**

**Talleres: 12.00 h “Higiene de manos, Alimentación y
Kung Fu” (inmediaciones del Centro de Salud)**

**Mesa de comunicaciones: 17.30 h Casa de la Cultura
(Plaza del Ayuntamiento de Navamorcuende)**



“Héroe es el que hace su trabajo todos los días”

Lobezno

Nos superamos, si en la IX Jornada, todos fuimos Héroes, en esta **X** Jornada, seremos Superhéroes.

No cabe duda de que estamos viviendo tiempos difíciles, donde han cambiado muchas cosas y hay que adaptarse, y rápido. Pero quizás no vamos a necesitar Superpoderes, sino actitud positiva, flexibilidad emocional, y muchas veces trabajo en equipo con los nuestros. Esta es una característica de los Superhéroes de los **X**-Men que llevamos dentro.

En esta **X** Jornada Movember en Navamorcuende, queremos presentar X formas de mejorar nuestra resistencia. IV por la mañana con diversas actividades y VI por la tarde con interesantes comunicaciones. Total **X** formas de mejorar nuestra resistencia. Nadie es invulnerable, pero la flexibilidad ante las adversidades, el conocimiento de nuestras destrezas y sobre todo el comportamiento ante la vida, es de importancia crítica para salir adelante. En estos tiempos y en cualquiera.

Durante la jornada habrá tiempo para dedicarlo al ejercicio físico, higiene y alimentación, pero también conocimientos de salud, como siempre dentro del ingenio, agudeza y chispa que ha caracterizado nuestras actuaciones.

Movember es un movimiento que durante el mes de Noviembre y a través de la imagen del bigote, promueve el fomento de la salud masculina y por ende la general, siempre con un tono desenfadado y seductor.

En esta **X** Jornada pretendemos animar y ayudar a todos a retomar la visión positiva y desenfadada de la vida.

Todos somos SuperHéroes.

“Los X-Men no se rinden. Se vuelven a poner de pie.” **(Charles Xavier. Profesor X).**

11 h. MARCHA SALUDABLE

12 h. TALLERES en la inmediaciones del centro de salud.

- * Higiene de manos.
- * Alimentación Saludable.
- * Kung Fu.

Para el taller de Kung Fu contaremos con la participación del Maestro Marco Antonio García Hernández, 8º Dan Kung Fu y Director de Shaolin Center en Talavera de la Reina, al que acompañarán algunos de sus alumnos.

17:30 h. Photocool y entrega de documentación

MESA DE COMUNICACIONES

Presenta: D. Guillermo Rico García, Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Navamorcuende (Toledo).

“Los **X** enigmas de la cardiología”.

Dr. Pedro Rodríguez Ballesterro. Jefe de Servicio de Cardiología del Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado.

“Otra **X** formas de consumo de tabaco”.

D. Jose Luis Díaz-Maroto Muñoz. Médico Centro de Salud de Pozo (Guadalajara). Responsable de comunicación del Grupo de Tabaquismo de SEMERGEN.



“UCAPI: apro**X**imación Atención Primaria y Medicina Interna

Dr. Jeffrey Oskar Magallanes Gamboa. Facultativo especialista en Medicina Interna del Hospital General Universitario Nuestra Señora del Prado.

“Que no te la peguen con el se**X**o”.

Dr. Adolfo Blanco Jarava. Facultativo especialista en Medicina Interna. Actualmente Subdirector Médico G.A.I Talavera de la Reina.

“Enfermera **X** de Primaria buscan ... hombres **eX**-cepcionales”.

Dña. Ana Jurado Gómez y Dña. Francisca Peña López, enfermeras del Centro de Salud Navamorcuende (Toledo).

“Salud mental, que **eX**tresssss”

Dra. Isabel Gil Carrera. Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y **Dña. Ana María Izaguirre Zapatera.** Diplomada Universitaria en Enfermería ambas profesionales del Centro de Salud de Navamorcuende (Toledo). G.A.I. Talavera.

ORGANIZA: Centro de Salud de Navamorcuende. Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina. SESCAM.



COLABORAN:



Ayuntamientos y Oficinas de Farmacia de: Navamorcuende, Almendral, Buenaventura, La Iglesuela, Sotillo de las Palomas, Sartajada y Marrupe.