

# SEMANA DE LA OSTEOPOROSIS

## 19-23 de octubre de 2009

### ACTIVIDADES DE MADRID

Con motivo del Día Mundial de la Osteoporosis (20 de Octubre) queremos invitarte a participar en varias actividades que hemos preparado. También te enviamos el programa de las actividades de la Delegación de Alcorcón por si te animas a participar, te recordamos que se realizarán en El Centro de Asociaciones de Salud c/ Timanfaya s/n de Alcorcón:

**Bus:** 514 (empresa Blas y Cia). Salida estación de autobuses Príncipe Pío.

**Metro:** Puerta del Sur

### ACTIVIDADES EN MADRID:

#### **Día 21:**

**Asamblea General** Hora: 18:00 Lugar: Casa de Canarias, c/ Jovellanos 5 (Metro Sevilla)

Charla: "El dolor de espalda"

Ponente: Dra. María Elena Martínez

#### **Día: 26:**

**Masajes terapéuticos de shiatsu.** Gratuitos, media hora de duración realizados por el terapeuta de shiatsu Andrés Huerta

Interesadas concertar cita previa en la oficina Tf 91 4312258 hasta el día 21

Lugar: En nuestra oficina c/ Gil de Santivañes, 6 Bajo A

#### **Día 30:**

**Paseo osteosaludable** por el Retiro y degustación de productos lácteos en nuestra oficina de Madrid una vez terminado el paseo.

Hora: 11 de la mañana en la puerta del Retiro en la Plaza de la Independencia (Puerta de Alcalá)

Os recordamos a las socias de Madrid que tenemos previsto poner en marcha un grupo de gimnasia para este curso en el gimnasio Body Factory c/ Fuenterrabia, 5 (Zona de Atocha), dirigido por un fisio, todas las interesadas ponerse en contacto con la asociación.

**¡¡¡ ANÍMATE A PARTICIPAR!!!**

**AECOS(Asociación Española contra la Osteoporosis)** en su delegación en Alcorcón, quiere invitaros a participar de estas jornadas donde ofreceremos información acerca de esta enfermedad que padecen casi tres millones de personas en España. Ofreceremos diversos talleres, masajes terapéuticos, charlas y así nos podréis conocer mejor y las actividades que realizamos.

**Mesa informativa y divulgación de folletos: Lunes 19 y jueves 22 (por la tarde)**

Las actividades están abiertas a todos (excepto los masajes, que se dará preferencia a las socias) y son gratuitas.

Para los masajes terapéuticos será necesario pedir cita previa el lunes 19 en la mesa de divulgación de folletos y las sesiones serán de unos 20 minutos.

**iii PARTICIPA CON NOSOTROS !!!**

## SEMANA DE LA OSTEOPOROSIS

(Del 19 al 23 de Octubre)

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**Organiza:** AECOS (Asociación Española contra la Osteoporosis)

**Lugar, en su sede:**

Centro de Asociaciones de Salud  
C/ Timanfaya 15 al 31

TF 646957264 (JUEVES)

**Oficina en Madrid:**

Tf 91 4312258 (De lunes a viernes de 10 a 14 h)

## PROGRAMACION

### DIA 19

18:00 h

#### **Inauguración.**

Charla: "**Hacia un consumo responsable de alimentos enriquecidos**". Ponente M<sup>a</sup> Carmen Japaz (nutriologa)

### DIA 20

10:30 h

#### **Taller de cocina:**

Recetas ricas en calcio y degustación. (Teresa de Abajo)

16:30 a 20 h

**Masajes terapéuticos** (Previa cita) impartidos por Andrés Huerta (terapeuta de shiatsu)

### DIA 21

10:30 h

#### **Taller de cocina:**

Recetas ricas en calcio y degustación. (Teresa de Abajo)

16:30 a 20 h

**Masajes terapéuticos.** (Previa cita)

### DIA 22

17 a 19 h

**Ejercicios para controlar el estrés:** Automasaje, relajación, respiración. (Llevar ropa cómoda) Monitor: Andrés Huerta (terapeuta)

### DIA 23

10:30 h

**Paseo Osteosaludable** por los parques de Alcorcón y degustación de productos lácteos.

### **¿Qué es la osteoporosis?**

La osteoporosis significa hueso poroso y consiste en una disminución de la masa ósea. Cuando se tiene osteoporosis el hueso se vuelve más frágil y se puede fracturar con más facilidad.

Practicar algún tipo de ejercicio físico adecuado, mantener una dieta rica en calcio, conocer los factores de riesgo que pueden producir la osteoporosis son las mejores armas para combatirla. Por ello hemos organizado estas actividades que intentan crear buenos hábitos y mejorar la calidad de vida.