

LUNES 11 DE SEPTIEMBRE

10:00-10:30. Inauguración.

10:30-11:00. Encuentro con periodistas:
Informar sobre donación de sangre

MARTES 12 DE SEPTIEMBRE

10:00-12:00. Taller teórico práctico *Gestión del estrés*. Marina Casanovas Royo, técnico superior en Prevención de Riesgos Laborales y licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación-Psicología. **Con la colaboración de Mutua MAZ.**

18:00-19:00. Ponencia-Taller: *Musicoterapia para tu bienestar personal*. Virtudes Morcillo Martínez, presidenta de la AAMT y Beatriz Boudet y Ana Bolea, musicoterapeutas. **Con la colaboración de la Asociación Aragonesa de Musicoterapia, AAMT.**

MIÉRCOLES 13 DE SEPTIEMBRE

10:00-12:00. Taller teórico práctico *Aprende a cuidar tu espalda y tu salud*. Jesús A. Lázaro Arlés, terapeuta ocupacional y Master en Organizaciones Saludables. **Con la colaboración de ASERHCO.**

JUEVES 14 DE SEPTIEMBRE

10:00-11:00. Taller teórico práctico *Cómo evitar dolores musculares en el trabajo*. Primer grupo. Leticia Garcia Gil, fisioterapeuta. **Con la colaboración de Mutua MAZ.**

11:30-12:30. Taller teórico práctico *Cómo evitar dolores musculares en el trabajo*. Segundo grupo. Leticia Garcia Gil, fisioterapeuta. **Con la colaboración de Mutua MAZ.**

VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE

10:00-12:00. Jornada de sensibilización *Alimentación saludable*. Ignacio de la Fuente Albarran, licenciado en Medicina y médico especialista en Medicina del Trabajo. **Con la colaboración de Mutua MAZ.**

12:30-13:30. Charla *Cuida tus pies, vive mejor*. Carlos Martín, podólogo experto en Biomecánica y responsable de Clínica Podoactiva Sagasta. **Con la colaboración de Podoactiva.**



Semana de la Salud

Banco de Sangre y Tejidos de Aragón



UN ENCUENTRO POR TU SALUD

PARTICIPAN:



COLABORAN:



Federación de Donantes de Sangre de Aragón
Hermandad de Donantes de Sangre de Zaragoza
Hermandad de Donantes de Sangre de Calatayud



Federación Autonómica Aragonesa de Hemodonaciones
Asociación de Donantes de Sangre Alto Aragón
Hermandad de Donantes de Sangre de Teruel
Asociación de Donantes de Sangre Andorra-Sierra de Arcos y Bajo Martín
Hermandad de Donantes de Sangre del Bajo Aragón

TU SANGRE ES SALUD. DÓNALA

