Actividades I Semana de Ocio y Bienestar "La Torre en Marxa". Del 25 de abril al 1 de mayo de 2016
Abiertas a todos los vecinos y vecinas.

Lunes 25:

11.30 – 13.00 **Taller de pintura Stencil (Estampación sobre tela).** Impartido por los profesores de la Universidad Popular .Jardín de la Calle Benidoleig. (20 Plazas por orden de llegada).

16.00-18.30 **Bolillos.** Aprende bolillos con nuestros vecinos más experimentados . Centro Social / Alcaldía. Aula 2

17.00 **Presentación libro "*101 hechos legendarios en la historia de Valencia*" de Salvador Raga Navarro.** Organizado por Biblioteca Pública Joan Churat i Sauri junto con la Universidad Popular. Biblioteca

19. 00 Charla y Cineforum: **Los peligros del amianto**. El educador ambiental Luis Muñoz nos informa del alcance del problema que hay con los residuos que permanecen todavía en la vieja fábrica y nos introducirá la proyección del prestigioso documental "***la Trama del amianto***" y el posterior debate. Centro Social / Alcaldía. Salón de actos

Martes 26:

11.30 – 12.30 **Exhibición deportiva del Centro ocupacional La Torre *con sus alumnos*** . *Muestra actividades que realizan La Torre en el* Colegio Padre Manjón con sus alumnos. Este acto es en horario escolar y por normativa será **a puerta cerrada.**

12.30 – 13.30 El Colegio abrirá sus puertas para la Charla: L**a importancia de la Educación Física y el Deporte.** Impartida por Hugo Ubeda, licenciado en Educación Física y Director del Centro Deportivo de Paiporta. Organizada por Biblioteca Pública Joan Churat i Sauri de la Torre. Colegio Padre Manjón (aula por determinar)

16.00 –19.00 **Pintura sobre tela**. Aprende pintura sobre tela con nuestros mayores. **Bienestar social.** Centro Social / Alcaldía. Aula 2

17:00 - 18:30 **Clases de baile y gimnasia de la Universidad Popular**: coreografías sencillas, ritmos caribeños en línea, que puede también ser en pareja, adaptándose a tu nivel. También se pondrá música variada con coreografía sencilla con los monitores de bailes y gimnasia. No tardes, aforo limitado.
Plaza de la Iglesia de la Torre. *Colabora Alquilaudio.*

19.30 **Charla ViH y ITS** . El col·lectiu Lambda de lesbianas, gais, transexuales y bisexuales nos hablara de toda esa información en torno al sexo, no tan comentada, imprescindible. *Centro Social / Alcaldía. Salón de actos.*

Miércoles 27:

11.30 – 12.30 **Cocina tradicional y salud**. Exposición de platos y recetas caseras para abrir boca, a cargo de la Asociación de Amas de Casa Tyrius La Torre destacando el valor de la nutrición variada y saludable tradicional. Centro social / Alcaldía, *Salón de actos*

12.30 - 13.30 **Charla "Alimentación y diabetes: mitos y errores habituales en nutrición"** M. Luisa Ortiz, Enfermera + Tyrius. Centro social / Alcaldía, *Salón de actos*

16.00 –19.00 **Pintura sobre tela.** Aprende pintura sobre tela con nuestros vecinos más experimentados Bienestar social. Centro social / Alcaldía, Aula 2

17.30 **Juegos para niños y mayores**: Juega con nuestro magnífico profesor de ajedrez o trae tu propio juego de mesa para jugar con tus vecinos. *A. VV. + Bienestar social Exterior de la biblioteca*

18.30 **Papiroflexia**: Nuestra experta en este arte, nos asesorara en poner en papel las figuras imaginables. Biblioteca Pública Joan Churat i Sauri de la Torre. *Exterior de la biblioteca*

Jueves 28:

10.00 – 11.00 **Taller de lactancia Amamanta**. El taller de lactancia es un espacio donde las mujeres se reúnen de forma periódica junto a sus bebés para compartir dudas, experiencias, información, aprender técnicas y recursos. En ellos las mujeres buscan y logran juntas mantener la lactancia materna de forma satisfactoria todo el tiempo que desean. Centro social / Alcaldía, *Salón de actos*

11.00 – 11:30 **Los mitos de la lactancia. Charla.** Aunque está demostrado que *amamantar es lo más idóneo para madres y bebés, hay muchos mitos que preocupan a las madres. Aclaramos dudas. Amamanta.* *Centro social / Alcaldía, Salón de actos*

11:30 – 12:00 **El sueño infantil**. Los trastornos de sueño son muy frecuentes en niños y adolescentes. Se implican factores biológicos, psicológicos y sociales. Carmen Castaño, Enfermera de pediatría. *Centro social / Alcaldía, Salón de actos*

16.00-18.30 **Bolillos.** Aprende bolillos con nuestros mayores. Bienestar social. Centro social / Alcaldía, Aula 2

18:15 - 19:30 Taller: **Cuidándonos más y sufriendo menos**. Claves para gestionar el estrés. F*ortalecimiento de aquellas habilidades individuales que nos permiten alcanzar la superación o el crecimiento personal ante las adversidades de la vida. Equipo Dialoga2.* *Centro social / Alcaldía, Salón de actos*

19.30 Taller Respiración energética. Algo automático y normalmente inconsciente como la respiración puede pasar a ser una herramienta para empezar a tomar el control de nuestra vida. Maestra de Yoga Fina Gómez. Centro social / Alcaldia (Sala de gimnasia, 2º piso)

Viernes 29:

10.00 **Entrega de distinciones de los concursos dibujo y redacción del Colegio.** Colegio Padre Manjón

11.30 – 12:00 **Charla Prevención de accidentes infantiles domésticos.** Diversos estudios reflejan que las principales causas de los accidentes domésticos sufridos por niños son: caídas, intoxicaciones, alergias, quemaduras, incendios, electrocución y asfixia respiratoria. José Vicente Alcocer. Pediatra *Centro social / Alcaldía, Salón de actos*

12.00 – 14.00 **Charla sistemas de retención infantil**. Información sobre la importancia de utilizar los

20.00 **Combo jazz**. Actuación de los alumnos de este maravilloso laboratorio de música que tenemos en La Torre en Sedajazz, Alquería de Coca, Carretera de Alba

21.30 **Cena de sobaquillo + Cinemajazz** Cine inédito restaurado de la Valencia de principios del S.XX + Improvisación de Jazz en directo. La mejor música Jazz transportada a una de las épocas de su mayor efervescencia y creatividad. Un viaje artístico en el tiempo en un marco incomparable de nuestro barrio.

Organizan Sedajazz + AVV. Alquería Coca, Carretera de Alba

Sábado 30:

10.00 – 13.00 **Competición mixta infantil de futbito y Balón prisionero**: ¡Plazas de inscripción limitadas a 8 equipos! Las fichas de inscripción e información las encontrarás en el edificio de la Alcaldía (Bar y AVV) y Babhel en sus horarios habituales. ¡Fomentando el deporte! Agradecimientos a BABHEL y al CEIP Padre Manjón que nos abre las puertas a todos. Colegio Padre Manjón

12.00 – 14.00 **Feria de participantes y Mercado solidario gratuito + trueque de libros**: Vecinos y participantes en las jornadas tendrán la oportunidad de mostrar su trabajo habitual en el barrio, para que los podamos conocer mejor. Recogida de firmas por la supervivencia de nuestra Biblioteca del barrio. Organiza A.VV.. Calle Castillo Corbera

13.00 – 14.00 **Exhibición de bailes tradicionales de Colombia**: Entre las muchas actividades sociales de la Asociación Amigos MIRA está la de compartir desde la interculturalidad, sus raíces originarias, con todos nosotros desde la belleza de su folclore, con el que nos amenizarán el aperitivo. Colabora Alquilaudio. Calle Castillo Corbera

12.00 – 14.00 **Paellas**: para realizar tu paella en fraternidad con todo el barrio es necesaria Inscripción en Estanco, Alcaldía (AVV o Bar), Cistella o locutorio. Trae todo lo que necesites para cocinar y comer tu receta. Nosotros ponemos la arena y leña para el fuego. Colaboran: Alcaldía de la Torre y Construcciones Lobe. Calle Castillo Corbera- Benidoleig

16.30 **Actuación musical**: En un acto de confluencia de todas la semana, no podía faltar la música de Valencia. Banda de música de la Torre. Calle Castillo Corbera-Benidoleig

Domingo 1, Día del Trabajo

18.00 **Quedada runner-ciclista**. Convivencia y deporte con el único fin de reivindicarse en el barrio como un instrumento de salud, ocio y vertebración social. Con la participación de La Torre Corre + Peña ciclista. Pl. de la iglesia de la Torre.