



Ayuntamiento de
Bollullos
de la Mitación

REVISTA INFORMATIVA PUBLICADA POR EL AYUNTAMIENTO DE BOLLULLOS DE LA MITACIÓN. Nº7 MAYO 2025

El alumnado de Bollullos descubre su historia con 'Mi Cole Visita Cuatrovitas'

PÁGINA 4 y 5



Puesta en valor de la tradición de la saeta, con dos grandes eventos cargados de emoción

PÁGINA 6



DEPORTES

Gran afluencia de participantes en la XXX edición de la Carrera Popular

COFRADE

Jueves de Merced,
Viernes de Soledad:
la tradición cofrade de Bollullos

PÁGINA 7

EVENTO

'Cronistas de Bollullos':
un espacio para compartir
vivencias y combatir la soledad
de las personas mayores

PÁGINA 10

FINANCIACIÓN

Fuerte impulso a la
transformación urbana
del municipio, gracias al
Plan Más Sevilla

PÁGINA 11

El III Encuentro de Escuelas Infantiles llena de magia y diversión la Plaza Cuatrovititas

El pasado viernes 25 de abril, la Plaza Nuestra Señora de Cuatrovititas se llenó de alegría y color con la celebración del III Encuentro de Escuelas Infantiles, una de las actividades destacadas dentro de las II Jornadas de la Comunidad Educativa organizadas por la Delegación de Educación del Ayuntamiento de Bollullos de la Mitación. Durante la tarde, de 17 a 19 horas, niños y niñas de las escuelas infantiles del municipio disfrutaron de un espectáculo inolvidable protagonizado por el Pirata Puchi. El show combinó magia, música, cuentacuentos, pintacaras, globoflexia, tatuajes temporales y pompas gigantes, despertando sonrisas y emoción entre las familias asistentes.

La iniciativa, pensada para fomentar el vínculo entre las escuelas infantiles y las familias, fue acogida con entusiasmo y participación por parte del público.

El III Encuentro de Escuelas Infantiles se enmarcó dentro de la programación de las II Jornadas de la Comunidad Educativa, que incluyó también propuestas como el taller 'Familias efectivas. Todo lo contrario a lo que cuentan en Instagram', la II Feria de Proyectos escolares y una sesión



sobre hábitos de consumo en la adolescencia, desarrolladas a lo

largo de la semana en distintos espacios del municipio.

Bollullos logra el premio “Educaciudad 2024” por su compromiso con la educación

El Ayuntamiento ha sido galardonado con el prestigioso premio “Educaciudad 2024” otorgado por la Junta de Andalucía. Este galardón destaca las buenas prácticas educativas desarrolladas en Bollullos, con especial atención a la

lucha contra el absentismo y el abandono escolar, el fomento de la continuidad educativa, la escolarización temprana y la implicación activa de las familias en el proceso educativo.

Bollullos se sitúa así entre los

diez municipios andaluces premiados en esta edición, y recibirá una dotación económica de 8.000 euros, que se destinarán a reforzar programas centrados en la educación, la participación ciudadana y la igualdad de oportunidades.

Aventura, historia y diversión: jóvenes de tres municipios se unen en Bollullos



El pasado 29 de marzo, 51 jóvenes de Bollullos de la Mitación, Gines y Castilleja de Guzmán participaron en una jornada de convivencia enmarcada en el proyecto 'Participe + Sevilla: Creando ciudadanía'. La iniciativa combinó actividades lúdicas, deportivas y culturales en un entorno natural e histórico.

La jornada comenzó a las 10 de la

mañana. La primera parada fue la ermita de Cuatrovititas, donde realizaron dinámicas grupales y disfrutaron de una visita guiada para conocer la historia y el patrimonio del lugar.

Posteriormente, el grupo se trasladó al bosque suspendido, donde la juventud puso a prueba su destreza en circuitos de aventura y tirolinas. Tras esta emocionan-

te actividad, compartieron un almuerzo de convivencia, para luego continuar la tarde con talleres y juegos deportivos.

Gracias a esta iniciativa, las personas participantes vivieron una jornada enriquecedora en la que se fomentaron valores como el compañerismo, la participación y el conocimiento del patrimonio cultural de Bollullos de la Mitación.



Un viaje al pasado: 'Mi Cole Visita Cuatrovitas' acerca la historia a las aulas



La historia de un lugar no es solo un conjunto de fechas y monumentos; es la memoria viva de quienes lo han habitado, las tradiciones que han perdurado y la identidad que une a sus vecinos y vecinas. Conscientes de la importancia de transmitir este legado a las nuevas generaciones, en 2024 la Delegación de Educación de Bollullos de la Mitación puso en marcha la actividad 'Mi Cole Visita Cuatrovitas', una iniciativa que se enmarca dentro de las Jornadas de la Comunidad

Educativa y que permite al alumnado de la localidad conocer de cerca su historia y su patrimonio a través de experiencias inmersivas y educativas.

Por segundo año consecutivo, la iniciativa cuenta con la colaboración del equipo de historiadores y arqueólogos locales, los centros educativos del municipio y la Hermandad de Santa María de Cuatrovitas. El objetivo principal de la actividad fue ofrecer a estudiantes una experiencia formativa única, en la que pu-

dieron disfrutar de actividades históricas, educativas, deportivas y lúdicas.

Durante varias jornadas, estudiantes de todas las edades, desde las escuelas infantiles hasta el Instituto Alminar, el Centro de Formación de Adultos y el Taller Ocupacional Arcoíris, participaron en esta propuesta. Guiados y guiadas por historiadores locales y personajes históricos, recorrieron la evolución de Cuatrovitas, el monumento más emblemático del municipio, desde la época almohade hasta la actualidad. Además, conocieron la relación de este emblemático lugar con la Romería de Cuatrovitas, una de las tradiciones más queridas del municipio.

APRENDER HISTORIA VIVIÉNDOLA

El programa se desarrolló en tres fases. La primera llevó la historia a las calles con pasacalles históricos que despertaron la curiosidad de toda la comunidad educativa. En la segunda, el ermitaño y los historiadores visitaron los centros esco-





lares para narrar relatos, cuentos y leyendas que hicieron que el pasado cobrara vida en las aulas. La última fase fue la más esperada: las visitas teatralizadas al yacimiento arqueológico y la ermita, donde los estudiantes se encontraron con arquitectos, bandoleros y peregrinos, figuras claves en la historia de Cuatrovitas.

PATRIMONIO, DEPORTE Y TRADICIÓN

Más allá del conocimiento histórico, 'Mi Cole Visita Cuatrovitas' apostó por la convivencia y la identidad cultural, con actividades deportivas, y juegos tradicionales. Este año, además, se amplió la par-

ticipación a más centros educativos de la localidad, incluyendo al alumnado del Centro de Formación de Adultos y al Taller Ocupacional Arcoiris.

Este programa no solo acerca el patrimonio de Bollullos a sus jó-

venes, también busca involucrar a toda la comunidad educativa en la conservación y valorización del patrimonio cultural. Una experiencia que permite al alumnado acercarse a la historia viva de su municipio y sentirse parte de ella.



Bollullos celebra la Semana del Libro con actividades para todas las edades

La localidad festejó la Semana del Libro del 21 al 25 de abril con actividades para todas las edades en la Casa de la Cultura y la Biblioteca Municipal, en conmemoración del Día Internacional del Libro. La programación incluyó actividades como: 'Leer se premia' el lunes 21, donde los préstamos de libros fueron premiados con regalos; la presentación del libro 'Dalila no amaba a Sansón', de Carmen Frigolet; un café literario con autores como Aurora Losa, Fernando Repiso, Izan Ruiz y Teresa Familia; la representación 'Tres



sombreros de copa'; un cuentacuentos; la entrega de premios del certamen local de cuentos y

un reconocimiento a los lectores más destacados de la Biblioteca Cosmos.

La saeta, un patrimonio que va más allá de la Semana Santa

Aunque la saeta suele escucharse entre el incienso y el paso de las procesiones, el municipio bollulleño ha querido demostrar que este canto del alma no se limita a los días grandes de la Semana Santa. Durante el mes de abril, el municipio puso el foco en este género del folclore andaluz con dos propuestas que emocionaron y conmovieron al público: el espectáculo 'Saeta, sentimiento cofrade Manuel Calero' y la II Exaltación de la Saeta.

El primero de ellos, celebrado el 4 de abril en el Teatro de la Casa de la Cultura, rindió homenaje al bollulleño Manuel Calero, figura entrañable y gran defensor del sentir cofrade. El espectáculo reunió a algunas de las voces más reconocidas del Aljarafe, como Genaro Marín Romero, Eugenio Gelo, Gertrudis Olivares, Francis Angulo y Fernando Soriano, saeteros y saeteras que elevaron sus cantes en una noche marcada por la devoción y el arte.



Pero la emoción no quedó ahí. El mismo escenario acogió el 10 de abril la II Exaltación de la Saeta, un acto que ensalzó una de las expresiones más profundas del patrimonio cultural andaluz. El exaltador de esta edición fue José Álvarez Rodríguez, cuya voz se unió a la sensibilidad del pianista Javier Cecilia y la voz del cantaor Evaristo Cuevas. Juntos, ofrecieron 'Aires de pasión', una obra que transportó al público a los momentos más intensos de la



Semana Santa, haciendo especial hincapié en la 'Madrugá Sevillana'.

El acto fue presentado por Fernando Rodríguez y Paco Santos, exaltadores de la saeta 2024, quienes supieron guiar con cercanía y emoción esta velada dedicada a un género que, más allá de su contexto religioso, late como una de las manifestaciones más genuinas del alma andaluza. Porque la saeta no solo se canta en Semana Santa, se siente todo el año.

Un Jueves Santo memorable para la Hermandad de la Merced y del Gran Poder

La Hermandad de la Merced y del Gran Poder cerró el Jueves Santo con un balance muy positivo. Así lo asegura Sergio Falce Álvarez, Diputado Mayor de Gobierno, que destaca que todo transcurrió según lo previsto. A sus 25 años, ha debutado en la Junta de Gobierno con un cargo de gran responsabilidad, organizando la cofradía desde la Cruz de Guía hasta la banda del Palio, y recuerda con emoción su estación de penitencia, marcada por la figura de su abuelo, uno de los fundadores de la hermandad.

Este año, se estrenó una nueva túnica bordada en terciopelo morado magenta para el Señor del Gran Poder, obra de Manuel Solano y donada por la familia Berraquero Sánchez. También se



incorporó un broche de oro de 24 quilates y se restauraron los faroles del paso del Señor, que fueron regalados en 1965 por la familia Romero Anguiano.

En cuanto a la participación, el Gran Poder contó con 70 costaleros y el Palio con 52. Sin embargo, el número de nazarenos ha descendido hasta los 100, frente a los 300



o 400 de años anteriores. Acompañó el cortejo la agrupación musical Nuestra Señora de la Encarnación de San Benito, un vínculo que se remonta a hace más de 20 años. Desde la hermandad se muestra gratitud y orgullo por la implicación de todos los hermanos, con la vista ya puesta en seguir creciendo el próximo año.

La emoción invade a la Hermandad de la Soledad y el Cristo del Amor el Viernes Santo

Pedro López Moreno, hermano mayor de la Hermandad de la Soledad y el Cristo del Amor, ha valorado de forma positiva la salida del Viernes Santo. Entre las novedades de este año, destaca la propuesta al Ayuntamiento de dos itinerarios alternativos, en caso de lluvia o emergencia.

Pedro subraya el esfuerzo económico que se ha realizado desde su llegada al cargo para saldar la deuda de la Procesión Extraordinaria. Los hermanos han sido clave en este proceso, contribuyendo con donaciones para flores, velas y otros detalles de los pasos.

Para Pedro, el momento más emotivo fue ver a la hermandad en la calle, un vínculo que viene de lejos: su madre es la hermana nú-



mero 2 y él lleva más de 40 años vinculado, habiendo sido responsable del orden de los nazarenos durante años. "Me emocionó ver a niños que yo organizaba de pequeños salir ahora como adultos", dice con orgullo.

Por su parte, las bandas que acompañaron al cortejo fueron



"las de siempre": la Banda de Los Ángeles para el Cristo y la de Sanlúcar la Mayor para la Virgen, a la que incluso le han dedicado marchas. Agradece profundamente el apoyo recibido, tanto desde dentro como fuera de la Junta de Gobierno, que ha hecho posible una Semana Santa inolvidable.

Más de 1.500 personas corren en la XXX Carrera Popular de Bollullos de la Mitación



La XXX Carrera Popular de Bollullos de la Mitación se ha consolidado como una gran fiesta del atletismo andaluz. Más de 1.500 corredores y corredoras de todos los rincones de la comunidad llenaron las calles de “El Corazón del Aljarafe” con deporte, ilusión y compañerismo.

Durante toda la jornada se respiró un ambiente festivo y familiar que culminó con la entrega de cerca de 100 trofeos, reconociendo el esfuerzo de participantes de todas las edades. Una cita deportiva que no sería posible sin el apoyo de la Delegación de Deportes, el Área de Infraestructura, Protección Civil, Policía Local, el Club Atlético San Martín, el Club Atletismo Los Veloces, empresas colaboradoras, personas voluntarias y, por supuesto, la querida mascota Minarín.

Uno de los clubes con mayor representación en esta edición fue Los Veloces, cuyo entrenador, Diego Solís Solís, llegó a Bollullos en 2008 con la idea de mejorar



su calidad de vida y terminó sembrando una auténtica pasión por el atletismo en el municipio.

¿Cómo han preparado a los corredores para esta carrera?
¿Trabaja solo o cuenta con un equipo?

La verdad es que desde que el club ha ido creciendo, hemos creado un equipo muy implicado. Colaboran desde mis hijas hasta antiguos alumnos, así como vecinos y vecinas del pueblo, que es lo que

más nos gusta: contar con gente de aquí, que entienda el espíritu que queremos transmitir. Esta carrera, en concreto, la vivimos con muchísima intensidad. Se va acercando el día y los nervios se notan, sobre todo entre los niños y niñas. Les recordamos siempre que es una oportunidad para disfrutar y para mostrarnos como un club que vive el deporte desde el corazón.

¿Qué tipo de atletas han participado en la carrera?

El perfil ha sido muy diverso. Desde niños y niñas que practican algún deporte en el día a día, hasta atletas con experiencia que compiten con Los Veloces. Pero lo más importante es el carácter participativo de esta carrera. Es un día para encontrarse con amigos y amigas del colegio, del instituto, para compartir con la familia. Siempre dejamos claro que esta carrera es una fiesta, no una competición.

¿Qué importancia tiene para el club fomentar la participación en este tipo de eventos?

Es fundamental. Llevamos años intentando transmitir a los niños y niñas la importancia de cuidar su salud, de relacionarse, de moverse. Hoy en día vemos muchos problemas de obesidad, poca actividad motriz... Intentamos aportar nuestro granito de arena desde el club.

¿Cuáles han sido los mayores retos a la hora de preparar esta edición?

El mayor reto siempre es la implicación de las familias. Que comprendan el valor que tienen estos eventos para sus hijos e hijas. A nivel organizativo, es cierto que ya llevamos muchos años (este es el 15º) y tenemos una estructura sólida, pero queremos que cada vez haya más implicación por parte de toda la sociedad local.

¿Qué valor cree que tienen las carreras populares para una localidad como Bollullos?

Son un escaparate maravilloso. Permiten que quienes nos visitan conozcan el dinamismo del pueblo, lo que somos capaces de organizar, y además descubran nuestra naturaleza, nuestra gastronomía... y lo que nos mueve como comunidad.

¿Qué le recomendaría a alguien que quiere iniciarse en el mundo del atletismo?



Paciencia y constancia. Que lo vean como un hábito saludable, que no se obsesionen con retos grandes. Lo importante es sentirse bien, y desde ahí ir avanzando según su edad, su momento y sus ganas.

¿Cómo vivió esta edición, sabiendo que su club ha sido el que más atletas ha aportado?

Con mucha responsabilidad. Sentimos que debemos ayudar al Ayuntamiento y a la Delegación de Deportes a ser un ejemplo de vida saludable para la provincia. Ya estamos pensando en superar esta edición el año que viene.

¿Hubo algún momento especialmente emotivo para usted?

Sí, sin duda. La hora previa, cuando empezamos los prepara-

tivos con los voluntarios y voluntarias y la Delegación de Deportes... El sudor, los nervios, la ilusión. Y también el final: ver a las familias, a los abuelos y abuelas disfrutar de un día de deporte alrededor de los más pequeños y pequeños. Fue emocionante.

Además de entrenar, ¿ha tenido algún otro papel en la organización?

Mi colaboración es constante a lo largo del año. Y cada vez que vamos a una competición —sea provincial, regional o nacional— llevamos con orgullo la bandera de Bollullos. Que digan “ahí vienen los niños de Bollullos” es una alegría enorme. Y seguiremos trabajando para llevar el nombre de nuestro pueblo lo más alto posible.

Del recuerdo al papel: un pueblo que escribe su historia

La memoria de un pueblo se construye con las historias de quienes lo han vivido. El proyecto 'Cronistas de Bollullos' ha abierto en el municipio, un espacio donde las personas mayores pueden compartir sus vivencias, fortaleciendo lazos y evitando la soledad no deseada.

Gracias a la colaboración de la Diputación de Sevilla con el Ayuntamiento y el Centro de Mayores, esta iniciativa permite rescatar relatos de antaño, costumbres y anécdotas que forman parte del alma de la localidad. Recientemente, la alcaldesa Clara Monrobé y la delegada de Bienestar Social, Isabel Lora, visitaron el proyecto para conocer de primera mano el impacto que está teniendo en sus participantes.

Para profundizar en el origen de esta iniciativa, Rocío Castejón Delgado, trabajadora social y responsable del proyecto, cuenta cómo nació la idea y qué supone para quienes participan en ella:

¿Cómo surge esta iniciativa?

El proyecto nace del Departamento de Servicios Sociales, y lo estoy llevando yo, como técnica. Todo surge a raíz de las subvenciones que ofrece la Diputación. Sacaron como novedad una idea que nos encantó, que era abordar la soledad no deseada en las personas mayores. Somos muy conscientes de que a medida que las personas van envejeciendo, los recursos disminuyen, al igual que la interacción social, el desánimo, la desgana... Todo eso empieza a formar parte de un bucle que los mantiene aislados de lo social. Con este proyecto, queremos prevenir esa soledad no deseada con el objetivo de encontrar un punto



de encuentro con estas personas mayores a través del título 'Cronistas de Bollullos', una actividad en la que pueden narrar sus historias, su infancia, cómo se hacían las cosas antes... Todo lo que les apetezca compartir. Trabajamos con dos profesionales de la psicología, que sacan esa parte emocional que van compartiendo las personas mayores, y posteriormente los testimonios quedarán volcados en un libro de cronistas de Bollullos. Actualmente tenemos una lista de 30 personas, pero hay días que vienen 15, otros 20, otros 10... Varía en función de cómo se encuentren y si hace buen tiempo.

¿Son historias personales o pueden ser de antepasados?

Como es la primera vez que ponemos en marcha este proyecto, queremos investigar sus necesidades. Es libre. El otro día estuvieron hablando, por ejemplo, de los moteos, algo muy típico de los pueblos. Ahora mismo, se trata de sacarlos fuera de casa y que se vayan abriendo, hasta que el equipo de profesionales vayan encauzando las sesiones hacia el objetivo de volcar las experiencias en un libro.

¿Qué duración tiene cada sesión?

Empezamos el pasado jueves 13

de marzo y terminaremos el 19 de junio. Hay sesiones todos los jueves en el Centro de Mayores, y tienen una duración de alrededor de dos horas.

¿Creen que compartir sus historias les ayuda a sentirse más valorados y acompañados?

Por supuesto. Cuando recuerdan, salen emociones y sentimientos. Al final, a estas personas les das un protagonismo, un lugar, hay una escucha activa, un compartir experiencias, risas... Se crea un ambiente muy bonito.

¿Qué importancia tiene conservar estas historias para las futuras generaciones?

Otro de nuestros objetivos es que la riqueza de Bollullos no muera porque no se haya trasladado, en este caso, a un papel. El hecho de que determinadas historias puedan describir una forma de vida de pueblo, una forma de relacionarse las personas, una forma de expresar a través de la gastronomía, del folclore, las características propias de ese territorio, es una manera de dejar viva la historia de un pueblo. Más allá de todo esto, es una iniciativa muy bonita, y nos gusta aportar ese granito de arena al bienestar de nuestra comunidad.

Avanza el desarrollo urbano de Bollullos gracias al apoyo del plan Más Sevilla



Durante el pasado mes de abril, el Ayuntamiento dio un paso importante hacia la transformación urbana y social del municipio, gracias a la obtención de una financiación de 595.627,83 euros a través del Plan Más Sevilla, impulsado por la Diputación de Sevilla. Esta inversión permitirá impulsar proyectos que responden a las necesidades reales de la ciudadanía, muchos de ellos recogidos previamente en el marco del programa local “A Pie de Barrio”.

Entre las actuaciones previstas, se han redactado proyectos para el asfaltado de varias calles, como Antonio Machado, Doñana o Larga, así como la renovación de parques emblemáticos del municipio: Daoiz, Sierra de las Nieves, Bugarvillas, Juan Belmonte y Guadalquivir, con mejoras en accesibilidad, estética y funcionalidad. La iniciativa tam-

bién incluye la instalación de refugios para contenedores en puntos sensibles, una estrategia para reducir el impacto visual y mejorar la convivencia urbana.

Otra de las grandes apuestas es el desarrollo de un Plan de Arbolado que contempla acciones de mantenimiento, repoblación y mejora del entorno verde municipal. Asimismo, Bollullos avanzará hacia un modelo de ciudad más sostenible y alineado con los principios de la Agenda Urbana Europea, y trabajará en un Plan para eliminar barreras de accesibilidad gracias a la colaboración con COCEMFE y Diputación. La modernización digital también fue protagonista, con la adquisición de nuevos equipos y licencias de software para optimizar la gestión municipal.

Paralelamente, el Ayuntamiento de Bollullos de la Mita-

ción contó con una subvención adicional de 65.000 euros destinada a asistencias técnicas, dividida entre 2024 y 2025. Esta línea ha permitido abordar tareas especializadas como la elaboración del Plan de implementación de la Agenda 2030, el Plan Municipal de Inspección Urbanística, el avance en la protección del patrimonio entre Cuatrovitas y Bollullos, así como la redacción del Inventario de Bienes y mejoras en materia de ciberseguridad.

Gracias al respaldo de la Diputación de Sevilla y a la visión municipal, Bollullos de la Mitación está consolidando su apuesta por una gestión eficiente, participativa y orientada al bienestar común. Las actuaciones financiadas supondrán un impulso decidido hacia un pueblo más moderno, accesible y sostenible.

ALERGIAS ESTACIONALES

La alergia estacional es una afección común que afecta principalmente durante primavera y otoño, aunque puede presentarse en invierno y verano. La causa principal es una reacción del sistema inmunológico ante alérgenos como el polen, ácaros del polvo o hongos en el aire.

PREVENCIÓN Y CONSEJOS:



Mantener las ventanas cerradas durante épocas de alta concentración de polen



Evitar salir al aire libre en días con alta concentración de polen



Dúchate y cámbiate de ropa tras estar al aire libre



Evitar el contacto con alérgenos conocidos, como el polen o el pasto recién cortado

MENOPAUSIA

La menopausia es un proceso natural en la vida de las mujeres que marca el final de los ciclos menstruales y la fertilidad. Aunque no se puede prevenir, sí hay algunas estrategias que pueden ayudar a manejar los síntomas y retrasar su inicio o impacto:



Mantén un peso saludable mediante una dieta equilibrada y ejercicio regular. El sobrepeso o la obesidad pueden alterar el equilibrio hormonal, lo que podría adelantar la menopausia.



Dieta balanceada y nutritiva. Consume alimentos ricos en calcio, vitamina D y fitoestrógenos (como la soja y las semillas de lino). Aumenta el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, y reduce la ingesta de grasas saturadas y azúcares procesados.



Ejercicio regular. Intenta incluir ejercicios de fuerza y resistencia, así como actividades cardiovasculares como caminar, nadar o andar en bicicleta.



Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco. Pueden afectar negativamente el equilibrio hormonal y acelerar el proceso de envejecimiento.



Control del estrés: El estrés crónico puede alterar los niveles hormonales y, en algunos casos, acelerar la menopausia. Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda.



Mantener una buena salud mental y emocional. Realiza actividades que te hagan sentir bien contigo misma. Las mujeres que tienen un entorno social positivo pueden experimentar menos síntomas negativos relacionados con la menopausia.



Consultar con un profesional de la salud. Si estás preocupada por los síntomas previos a la menopausia o deseas recibir orientación sobre cómo abordarlos, es fundamental hablar con un médico. Existen tratamientos y suplementos hormonales que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la perimenopausia.

El Mercado de la Salud promueve el bienestar con talleres para todos y todas



El pasado sábado 5 de abril, el Centro de Mayores de Bollulllos de la Mitación acogió la primera edición del Mercado de la Salud, un evento destinado a promover el bienestar de la ciudadanía a través de una amplia oferta de actividades y talleres. De 10 a 13 horas, se pudo participar en diferentes propuestas orientadas al cuidado de la salud y la prevención, organizadas por el Ayuntamiento de Bollulllos y el equipo de Salud del Centro de Salud de la localidad, junto con otros profesionales del ámbito sanitario.

Durante la jornada, se llevaron a cabo diferentes Mesas de Debate, en las que expertos y expertas del sector abordaron temas relevantes como las nuevas adicciones en adolescentes y el manejo del dolor crónico sin medicación. Estos debates ofrecieron una amplia variedad de perspectivas sobre cómo enfrentar estos desafíos de salud en la actualidad.

Las personas asistentes también pudieron disfrutar de talleres prácticos, que abordaron una amplia gama temática: desde nutrición a



prevención del cáncer de mama y útero, suelo pélvico, incontinencia urinaria, cuidados de los pies o técnicas de deshabituación tabáquica. Además, se ofrecieron talleres sobre cuidados de personas mayores relacionados con la prevención de úlceras por presión, caídas, higiene, disfagia, así como actividades de mindfulness para la reducción de la ansiedad.

Entre las actividades, destacaron la mesa taller infantil y las exhibiciones de danza de per-



sonas con Parkinson, junto con una sesión de zumba y ejercicios adaptados para distintas edades, fomentando la participación de todas las generaciones.

Una de las partes más esperadas de la jornada fue la entrega de diplomas a quienes habían participado en la iniciativa 'Un millón de pasos', una campaña que fomenta la actividad física y el bienestar. La jornada se convirtió en un espacio de aprendizaje sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable.

Los últimos dos meses, en imágenes



Taller de Suelo Pélvico.



Práctica impartida por Maribel Puch dentro del curso de 'Atención sociosanitaria a personas dependientes'.



Ruta al Panteón de Sevillanos Ilustres y la Iglesia de la Anunciación.



Celebración del Día Mundial de la Poesía.



Taller 'Uso y abuso de las nuevas tecnologías en la adolescencia'.



'Danza para personas con Parkinson', un taller en conmemoración del Día Mundial del Parkinson.



Cuatrovitas llega al Museo Arqueológico Nacional de Madrid.



I Jornada de las Mujeres. Bienestar y Liderazgo, celebradas del 12 al 27 de marzo.



IX Ruta de La Tapa y El Mosto.



Visita guiada a la Parroquia de Santa María Magdalena.



Iniciativa Un millón de pasos.

Mes de la Mujer



Alumnas del IES Alminar representan 'El trágico Humo Morado de 1911'.



Proyección del documental 'Santiago. Las portadoras de la Virgen'.



'Mójate por la Igualdad' en los CEIP Pío XII y Beatriz Galindo.



Aceituneras de Bollulllos de la Mitación. Tradición Milenaria.

PRÓXIMOS EVENTOS



Mayo

- **Domingo 4:** Marcha Cicloturista "VI Ruta de Las Haciendas"
 - **Miércoles 7:** Jornada de Tránsito Deportivo. Juegos lúdicos entre el alumnado de los colegios Pío XII y Beatriz Galindo e instituto IES Alminar
 - **Jueves 8:** Teatro *Cave Canem?*
 - **Domingo 11:** Senderismo por Ruta de las Haciendas. Organizado por los jóvenes del curso de monitor de Ocio y Tiempo Libre
 - **Jueves 15:** Teatro *Show Park*
Presentación libro *El nido de los sueños rotos* de Rafa Sierra y Marisol Sierra
 - **Viernes 16:** Visita a la Iglesia de San Martín
 - **Martes 20:** Encuentro clubes con Manuel Villas
 - **Viernes 23:** Teatro *Museum*
 - **Domingo 25:** Senderismo Sierra de Aracena (Huelva)
 - **Del 26 al 30 de mayo:** "II Feria De Proyectos". Evento donde se unen la creatividad, la ciencia y la tecnología. Actividad que forma parte de las "Jornadas de la Comunidad Educativa"
 - **Miércoles 28:**
 - ✓ Presentación- conferencia libro *Miedo* de Pancho Campos
 - ✓ Conferencia *Estilo vida saludable*. 17 horas, Biblioteca Municipal
 - **Viernes 30:** Musical *Mamma Mía*
-
- Asamblea Joven
 - Finalización Juegos Deportivos Mancomunados
 - Charla "Disciplina Positiva"

Junio

- **Martes 3:** Clausura de los cursos culturales
- **Jueves 12:** Teatro *Es puto cabaret*
- **Viernes 6:** Visita Archivo de Indias
- **Miércoles 25:** Taller de Fibromialgia

Síguenos en redes sociales



@aytobollullosm

CANAL OFICIAL DE WHATSAPP DEL AYUNTAMIENTO



Ayto. Bollullos de la Mitación

Grupos de difusión

GUARDA ESTE NÚMERO EN TUS CONTACTOS

645 257 032

Envía un mensaje de WhatsApp con la palabra «ALTA» y recibirás toda la información de tu ayuntamiento

