

## ¿Quieres inscribirte como **V**oluntario?

Inscríbete y recibirás ofertas de actividades de voluntariado, mantente informado de los cursos y actividades que organizamos y de otras noticias relacionadas con el mundo del Voluntariado.

Nombre y Apellidos \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_ Fecha Nacimiento \_\_\_\_\_

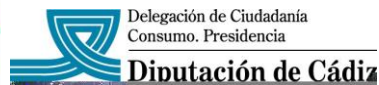
Domicilio \_\_\_\_\_

Localidad \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Especifícanos tu formación académica y profesional y las actividades en las que te gustaría participar y el tiempo que podrías dedicar:

### Patrocinan y Colaboran:



# VIII Asamblea General

**San Roque,  
5 de Abril 2.008**

**Edificio Diego Salinas**



C/. Nogal s/n Edificio Los Regidores, local 1 11360- San Roque  
<http://www.trasdocar.org> 956 781 148 / 600 737 832

## Sábado 5 de Abril

**10.45 h** - Recepción de Participantes y Entrega de Documentación.

**11.00 h** - Asamblea General

1. Designación del Presidente y Secretario de la Asamblea
2. Lectura y aprobación del Acta de Asamblea - 2007.
3. Informe de la Memoria de Actividades del 2007 y aprobación, en su caso, de la Gestión de la Junta Directiva.
4. Examen y aprobación, en su caso, de las Cuentas del 2007 y de los Presupuestos del 2008.
5. Aprobación, si procediere, del Plan de Actividades 2008.
6. Aprobación de la modificación de Estatutos.
7. Aprobación, si procediere, de Incorporación y Estatutos de la Federación.
8. Presentación y Elección de la Nueva Junta Directiva.
9. Urgencias.
10. Ruegos y Preguntas.

**11.50 h** - Descanso.

**12.00 h** - “**Hábitos Cardio Saludables**”

D<sup>a</sup> Mercedes Serrano Carrasco.  
Trabajadora Social

**13.00 h** - **Entrega de Placas**

Delegación Provincial Consejería de Empleo  
Director Caixa San Roque  
Peña Taurina “La Tertulia”  
Ayuntamiento de San Roque

**13.20 h** - **Acto de Clausura a cargo de:**

**D. Lorenzo Pérez**, Presidente de Trasdocar  
**D<sup>a</sup> Rosa Macías**, Concejala Participación Ciudadana y  
**Don José Vázquez Castillo**, Alcalde de San Roque.

## Consejos sobre Alimentación Sana

- 1.** La dieta debe ser variada. No hay que olvidar ningún grupo de alimentos. La alimentación ha de ser equilibrada.
- 2.** Repartir las comidas en cinco tomas diarias. No hay que saltarse una comida importante. Dos deben ser comidas consistentes y las otras tres más ligeras.
- 3.** El desayuno ha de ser fuerte. El mejor desayuno aporta entre un 20 y un 25% del aporte calórico diario.
- 4.** Hay que cenar pronto. Al menos dos horas antes de acostarse.
- 5.** El agua es fundamental. Hay que beber mucho, unos dos litros diarios.
- 6.** Cocinar lo justo. Las sobras son una tentación peligrosa.
- 7.** La sal debe desaparecer. Basta con un poco.
- 8.** Usar aceite de oliva en las comidas.
- 9.** Para perder peso se debe comer menos, reducir las carnes y tomar muchas más frutas y verduras.
- 10.** Las grasas son enemigos de la dieta.
- 11.** Hay que pesarse una vez semanalmente sin ropa y en ayunas. Perder peso es un logro progresivo.
- 12.** No picar entre horas.
- 13.** Limitar el consumo de alcohol.
- 14.** Masticar los alimentos tranquilamente. Comer despacio hace que se saboree mejor la comida y además consigue que se coma menos.
- 15.** El ejercicio físico siempre elimina grasas y quema calorías. Además tonifica el organismo. Es una garantía de salud.