PROGRAMA DE ACTIVIDADES

X SEMANA DE LA SALUD

Del 7 al 12 de Abril

Coslada Te Cuida

Ayuntamiento de Coslada

CONCEJALÍA DE SALUD, CONSUMO Y BIENESTAR ANIMAL

Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde-Presidente

Semana de la Salud: Coslada Te Cuida.

Nos llena de satisfacción llegar a la décima edición de la Semana de la Salud, un evento que ha consolidado su importancia en la agenda de Coslada. Sin duda alguna, supone después de una década, la renovación del compromiso con la salud de nuestra ciudad.

En esta décima edición nos complace destacar el continuo crecimiento de las asociaciones de salud en Coslada. Estas entidades son muy importantes porque desempeñan un papel crucial en la promoción de estilos de vida saludables. No solo estamos convencidos, sino que lo sabemos a ciencia cierta gracias a la experiencia de estos años, que la colaboración con estas asociaciones fortalece nuestro enfoque en la prevención y la sensibilización, elementos fundamentales para construir una comunidad más saludable y vital.

Este 2024, la Semana de la Salud de Coslada continuará ofreciendo talleres que abordan tanto la salud física como la mental, reconociendo la importancia del equilibrio entre ambos aspectos. Desde talleres de bienestar emocional hasta actividades de prevención cardiovascular, ocular, bucal, auditiva y ósea, nuestra Semana abarca una variedad de temas cruciales para el bienestar general.

Por todo lo anterior, queremos aprovechar estas líneas para invitar a toda la comunidad a participar de forma activa en las diversas iniciativas, jornadas formativas, talleres, charlas y eventos que hemos preparado para esta edición. Desde el taller de reanimación cardiopulmonar, hasta desayunos saludables y la X carrera por la salud en el Barrio del Puerto, es decir, actividades para todos y todas.

Rubén Aguilar Ibáñez
Concejal de Salud, Consumo y Bienestar Animal

En esta décima edición, renovamos nuestro llamamiento para que el conjunto de la ciudadanía cosladeña se sume al programa de actividades con la clara intención de mejorar su calidad de vida. Juntos, continuaremos construyendo una Coslada más saludable.

DOMINGO 7 de ABRIL 10:00 a 14:00

Plaza del Mar Egeo - B.º DEL PUERTO

- **X CARRERA POR LA SALUD**
- **CIRCUITO CARDIOVASCULAR**
- **DESAYUNO SALUDABLE** - Opción sin gluten
- **STANDS DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS.** Seguro que pueden ayudarte
- **ASOC. VECINOS BARRIO DEL PUERTO** Taller Infantil de manualidades
- **CENTRO DE PROTECCIÓN ANIMAL** ¿Estás pensando en adoptar?
- **JUEGOS PARA NIÑOS**
- **CASERÍO EL HENARES**. ¿Conoces el Parque Regional del Sureste?
- **MASTERCLASS DE FIT GIPSY DANCE.** Estudio de Danza Rosy Serrano

Mechones Solidarios

MARATÓN DE CORTE Y DONACIÓN DE PELO

Juntos fabricamos sonrisas

Actividad solidaria para ayudar en la lucha contra el cáncer.

LUNES 8 DE ABRIL

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

11:00 Inauguración.

12:30 Taller RCP y OVACE.
Personal del SUMMA 112

16:00 Prevención de adicciones para familias. Información y riesgos del uso y consumo de vápers, cachimbas y bebidas energéticas entre la gente joven.
Mª José Martínez Ruiz. Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.

18:00 Si la vida te da limones... Haz limonada!!!
Isabel Cerdá Álvarez. *Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.*

Plaza del Doctor Tamames

10:00 a 14:00 Unidad Móvil del SUMMA 112.

Centro de Mayores La Rambla

12:00 El pie diabético: que es, síntomas y tratamiento.
Miguel Ángel Dugo Jiménez. EULEN Servicios Sociosanitarios. Concejalía de Servicios Sociales y Mayores.

Asociación Cultural La Bufanda

10:00 Taichí.
Luis Alberto Díaz González. Profesor Federación de Judo

11:30 Pilates.
Esther Carrillo. Fisioterapeuta.

Centro Cultural Margarita Nelken

18:00 Violencia de Género en las Mujeres con Problemas de Salud Mental.
Marina Larios y Eugenia Cornide del Centro de Rehabilitación Laboral Nueva Vida. ASAMEC, colabora RADIO JABATO

JORNADAS SOBRE LA DIABETES

CENTRO DE SALUD EL PUERTO

Lunes 8 y Jueves 11 de abril

17:00 Marcha Saludable.

18:00 Medición HbA1c.
Mercedes Oliva Recio. Enfermera. Rosa Mª Ruiz del Moral. Enfermera.

Martes 9 de abril

12:15 Sesión informativa: Conoce la Diabetes
Genoveva Delgado Pinto. Enfermera.

MARTES 9 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 Bienestar Emocional.
Elena Collado Martín.
Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA.

12:00 Autoexploración Mamaria.
Dra. Adelaida Zancajo y Dr. Rubén Rodríguez.
Adjuntos de Ginecología y Obstetricia del Hospital Univ. del Henares.

17:00 Stop Hipertensión.
Alumnos de la Facultad de Farmacia Univ. Complutense de Madrid. Proyectos ApS.

18:30 Estira y Respira.
Isabel Cerdá Álvarez.
Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.

MIÉRCOLES 10 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 Suelo Pélvico 3ª edición.
Ana Sánchez Ruiz.
Fisioterapeuta en el SERMAS.

12:00 Secretos de Reeducación Postural Global (RPG)
Ana Sandoval.
Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación

17:00 Conversemos juntas sobre sexualidad.
Nerea Velázquez Berrio.
Asociación de Mujeres Clara Campoamor.

Plaza del Doctor Tamames

10:00 a 14:00 Unidad Móvil de Diagnóstico Precoz de VIH y otras ITS. Cruz Roja.

Asociación Cultural La Bufanda

12:30 Zumba.
Martín Paniego.
Escuela de baile People Fusion Crew.

MIÉRCOLES 10 de abril *(continuación)*

Centro Cívico El Cerro

10:00 a 12:00 Paseo por el Parque del Cerro.
Circuito Riesgo Cardiovascular.
Desayuno Saludable - Opción sin gluten. VIVIENDO SIN GLUTEN.

Jardín de los Sentidos

17:00 Plantas saludables y aceites esenciales
Ariana Smith Rodríguez.
Terapeuta Ocupacional. Concejalía de Servicios Sociales y Mayores.

Centro de Salud Doctor Tamames

11:00 Musicoterapia y técnicas de relajación para una vida más feliz.
Almudena Sánchez Hernández. Enfermera.
Iván Fernández Gómez. Enfermero.

Centro de Salud Jaime Vera

11:30 Regulación emocional, parar y respirar.
Lola Jiménez Moral. Enfermera.

Centro de Salud Valleaguado

18:30 Alimentación Saludable.
Florentino Nieto Franco. Enfermero.
Carolina Vázquez Arroyo. Enfermera.

JUEVES 11 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 Mitos y realidades sobre las migrañas.
Dr. Fernando Pérez Parra.
Jefe de servicio de Neurología Hospital Univ. del Henares.

12:30 Prevención, detección e intervención de las alteraciones del desarrollo y del aprendizaje.
Alba Rodríguez Verbo. Psicopedagoga.
Laura Aguilar Velasco. Logopeda.
Terapeutas en Atención Temprana. Asoc. ADACTIV.

17:00 Asertividad.
Isabel Cerdá Álvarez.
Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada

18:30 Bienestar Emocional.
Elena Collado Martín.
Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA.

Plaza del Doctor Tamames

11:30 BAILA POR TU SALUD
Masterclass de Zumba - ***FORUS***
Colaboran AECC, AFICOR, Alumnos IES Luis García Berlanga y CC Virgen del Henar.

JUEVES 11 de abril *(continuación)*

Centro de Mayores José Luis Sampedro

10:30 a 12:00 Circuito Riesgo Cardiovascular.
Desayuno Saludable.

Centro de Mayores La Cañada

12:30 Prevención del Alzheimer.
Mercedes Meneses.
Neuropsicóloga. AFA Corredor del Henares.

Centro de Mayores La Rambla

17:00 Alimentación y envejecimiento saludable.
Noemí Repilado Alonso.
Enfermera y Educadora Social.
Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Univ. La Paz.

CEE Guadarrama

11:45 Taller de Bebidas Saludables.
Alumnos del CEE Guadarrama y Agentes de Salud del IES Miguel Catalán.
Mª José Martínez Ruiz.
Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.

Centro de Salud Ciudad San Pablo C.A. Rosalía Castro

18:30 Educasex: En la prevención está la cuestión.
Celia Hernández Dato. Enfermera.
Rut Roy Zafra. Enfermera.
Diana Belén Escudero Mora. Enfermera.
María Eugenia de la Torre Mejía. Enfermera.

VIERNES 12 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 Mirar bien los lunares.
Dr. Francisco Rubio Aguilera.
Adjunto servicio de Dermatología del Hospital Univ. del Henares.

11:30 Mundo Medicamento.
Dra. Jimena García Lobo. Farmacéutica.

13:00 Control de la Ansiedad.
Laura Pérez Arribas y Carmen Esteban López.
Enfermeras de Salud Mental del Centro de Salud Jaime Vera.

MERCADILLO EL FERIAL

10:00 a 13:30 Desayuno Saludable - Opción sin gluten. VIVIENDO SIN GLUTEN.
Circuito Riesgo Cardiovascular.
Stands de Asociaciones Sociosanitarias.

Centro de Juventud El Rompeolas

10:00 Alimentación Saludable en Familia.
Clara Zurano Hidalgo.
Técnico de prevención y promoción de la salud de AECC.

Asociación Cultural La Bufanda

19:00 Síndrome de la Persona Rígida.
Marga Ortíz Sanz. Afectada por la enfermedad.

ONDA CERO

Del 8 a 12 de abril a las 9:00h

Lunes: Presentación X Semana de la Salud- Rubén Aguilar Ibañez y Belinda Crespo

Martes: ¿Qué son las adicciones? – Lola Portillo

Miércoles: Informe Anual Polen 2023 – José Luis Trapero

Jueves: Declaración nutricional y saludable ¿qué es? - Carmen Fernández

Viernes: Recorrido por las fases de la respuesta sexual humana, a través de las dudas de estudiantes de 3º ESO - Isabel Cerdá

Entidades Colaboradoras

Las Concejalías de Deportes, Juventud e Infancia, Vías y Obras, Educación, Cultura, Participación Ciudadana, Servicios Sociales y Mayores, Economía y Empleo, Igualdad y Diversidad, Policía Local y **Asociaciones Sociosanitarias.**

CHEQUEA TU SALUD

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

De lunes 8 a viernes 12 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

C/Virgen del Mar, 2

Pide tu cita en el 91 627 82 58 de 8:00 h a 15:00 h

CIRCUITO DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Peso, Talla, Tensión, Glucosa, Colesterol
Nivel de Estrés
Análisis Composición Corporal - IMC

SALUD OCULAR

Graduación, Presión Intraocular, Medición Visual
ÓPTICA PRISMA

SALUD AUDITIVA

Otoscopia, Audiometría, Videotoscopia
SONOCLINIC

SALUD BUCODENTAL

Prevención de Enfermedades Bucodentales
VITALDENT

SALUD ÓSEA

Densitometrías para prevenir la Osteoporosis

LOS RESULTADOS SE ENTREGARÁN AL FINALIZAR LAS PRUEBAS

RCP - REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Talleres dirigidos a escolares de 6º de primaria.
En colaboración con la Asociación Española de Enfermos DAVD DAI, con su proyecto Teresa. Concejalía de Educación.

SONRISAS SALUDABLES

Talleres dirigidos a escolares de 5 años de Infantil.

Con estas actividades de educación para la salud bucodental, se pretende informar a los escolares y profesores cómo realizar los cuidados orales de los más pequeños.

Colegio de Higienistas Dentales de Madrid