

SEMANA DE LA SALUD EN ALCOBENDAS

DEL 8 AL 14 DE ABRIL '24

TU SALUD,
NUESTRA PRIORIDAD



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Lunes 8 de abril

De 9 a 11 h

CONOCE A TU ANESTESISTA

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Universitario Infanta Sofía.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PEDIÁTRICOS. SIGNOS DE DIFICULTAD RESPIRATORIA EN EL NIÑO. BRONQUIOLITIS. LACTANCIA MATERNA

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 9 a 14 h

REALIZACIÓN DE PRUEBAS

PLAZA MAYOR • CARPA 1
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

10 h

INAUGURACIÓN DE LA SEMANA SALUD

PLAZA MAYOR

De 10 a 12 h

REALIZACIÓN DE PRUEBAS

PLAZA MAYOR • CARPA 2
ESTAND DE ENFERMERÍA

Toma de tensión arterial, glucemia e índice de masa corporal. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 10:30 a 12:30 h

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

PLAZA MAYOR • CARPA DE PROTECCIÓN CIVIL

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Protección Civil.

De 11 a 12 h

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA EL DOLOR. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA Y CÓMO INFLUYE EN EL RESULTADO

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

EMBARAZO Y SALUD. ¿CUÁNDO IR A LA URGENCIA OBSTÉTRICA Y GINECOLÓGICA?

DONACIÓN DEL CORDÓN UMBILICAL
PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 12 a 13 h

OSTEOPOROSIS. NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y HÁBITOS DE VIDA EN PERSONAS CON ARTRITIS

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



TALLER DE HIGIENE DE MANOS Y CHARLA: VACUNACIÓN EN LA POBLACIÓN ADULTA
PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 13 a 14 h
CHARLA SOBRE LA DONACIÓN

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

TODO SOBRE EL EPOC Y LA APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 15 a 17:30 h
TALLER DE AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS. SÍNTOMAS DE ALARMA EN EL CÁNCER DE MAMA. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y SU PREVENCIÓN.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA INFECCIÓN POR EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO. PLANIFICACIÓN FAMILIAR
PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



De 15:30 a 16:30 h
TALLER: CÓDIGO ICTUS
PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 16 a 18 h
PLAZA MAYOR • CARPA 1
ESTAND DE TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL.

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 16:30 a 17:30 h
AUTONOMÍA DEL PACIENTE: INSTRUCCIONES PREVIAS (TESTAMENTO VITAL)

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 17:30 a 18:30 h
CHARLA SOBRE LA DONACIÓN
PLAZA MAYOR • CARPA 1
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE SANGRE, PLASMA Y MÉDULA.

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 17:30 a 19 h
TALLER DE ESTRÉS, SALUD EMOCIONAL Y 'MINDFULNESS'
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS • AULAS 5 Y 6

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). Es necesario llevar esterilla.

A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valde las Fuentes.

De 19 a 20 h
TALLER DE ETIQUETADO NUTRICIONAL PARA ADULTOS
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS • AULA 2

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

Martes 9 de abril

De 9 a 10 h
IMPLÍCATE EN EL CONTROL DE TU HIPERTENSIÓN ARTERIAL. ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA
PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 9 a 11 h
TALLER DE MANEJO DE LA MEDICACIÓN DE LA PATOLOGÍA ALÉRGICA. ANAFILAXIA. PATOLOGÍA RESPIRATORIA Y ALERGIA AMBIENTAL. ALERGIA A LOS ALIMENTOS
PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 10 a 11 h
CLASE ABIERTA DE TAICHI PARA MAYORES DE 45 AÑOS
CASA DE LAS ASOCIACIONES • SALA POLIVALENTE

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Alcosse (Asociación de Parkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes).

De 10 a 11 h

BUENAS PRÁCTICAS PARA COCINAR SIN GLUTEN

CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES •
SALA DE AJEDREZ

Destinado al sector de restauración. Con inscripción, a través del SAC hasta completar aforo (30 personas). A cargo de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

De 10 a 11:30 h

SEXUALIDAD EN PERSONAS MAYORES. INCONTINENCIA URINARIA. SALUD UROLÓGICA EN EL HOMBRE

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 10:30 a 12:30 h

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

PLAZA MAYOR • CARPA DE PROTECCIÓN CIVIL

A cargo de Protección Civil.

De 11 a 12 h

ANSIEDAD Y MANEJO DEL ESTRÉS. CONOCIMIENTO Y PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 11:30 a 13 h

NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN PERSONAS MAYORES.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 12 a 13 h

DOLOR DE BRAZOS Y PIERNAS. CONSEJOS DEL FISIOTERAPEUTA

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 13 a 14 h

CHARLA SOBRE LA DONACIÓN

PLAZA MAYOR • CARPA 1.
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

TALLER SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER FAMILIAR. GENERACIONES SALUDABLES

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 15 a 17:30 h

TALLER INFORMATIVO DE PROTECCIÓN SOLAR Y DETECCIÓN PRECOZ DEL MELANOMA Y DE OTROS TIPOS DE CÁNCER DE PIEL. MESA INFORMATIVA: EL SOL Y SUS CONSECUENCIAS

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 16 a 17: h

ENFOQUE TERAPÉUTICO DE LA PRÁCTICA DE YOGA Y MEDITACIÓN PARA EL BIENESTAR Y LA SALUD INTEGRAL DE LAS PERSONAS

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. Llevar esterilla. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 17 a 18 h

CHARLA SOBRE LA DONACIÓN

PLAZA MAYOR • CARPA 1.
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 18 a 20 h

MITOS Y LEYENDAS SOBRE ALTAS CAPACIDADES

CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES •
SALÓN DE ACTOS

Para público adulto. Ponente: Rafael Dávila (orientador y experto en Altas Capacidades). Con inscripción, hasta completar aforo (170 personas), en asociaciónamaci.com. A cargo de Amaci (Asociación Madrileña de Altas Capacidades Intelectuales).

De 18 a 19.30 h

SESIÓN INFORMATIVA PARA FAMILIAS SOBRE SALUD SEXUAL

IMAGINA • ESPACIO JOVEN

A partir de 16 años. Entrada libre, hasta com-



pletar aforo. A cargo de la Asesoría de Sexualidad de Imagina.

Miércoles 10 de abril

De 9 a 10 h

PREVECOLON. PREVENCIÓN DEL CÁNCER COLORRECTAL

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

DEPRECAM. PROGRAMA DE 'SCREENING' DE CÁNCER DE MAMA. IMPACTO DE LAS RADIACIONES IONIZANTES ASOCIADAS A LAS PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO RADIOLÓGICO

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 10 a 11 h

PROGRAMA PARA POTENCIAR EL ENVEJECIMIENTO SANO Y REDUCIR PROBLEMAS COGNITIVOS

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

CUÁNDO ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



De 10 a 12 h

TALLER: DAR A CONOCER LAS FALSAS CREENCIAS SOBRE EL DOLOR PERSISTENTE E IDENTIFICARLAS PARA REDUCIR EL DOLOR

CENTRO CULTURAL PABLO
IGLESIAS • AULA 4

Charla y práctica para personas a partir de 18 años. Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valde las Fuentes.

De 10 a 18 h

MERCADILLO BENÉFICO DE ASOBIDE

PLAZA DEL PUEBLO • SEDE DEL
DISTRITO CENTRO. SALA 1.1

Entrada libre. A cargo de Asobide (Asociación Trastorno Bipolar y Depresivo de Alcobendas).

De 10:30 a 12:30 h

TALLER PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

PLAZA MAYOR • CARPA DE
PROTECCIÓN CIVIL

A cargo de Protección Civil.

De 11 a 13 h

COLESTEROL ELEVADO PROTAGONISTA DE LAS ENFERMEDADES VASCULARES. ALIMENTOS CARDIOSALUDABLES: MITOS Y REALIDADES.

**TALLER DE REGISTRO
Y TRATAMIENTO DE
LA TENSIÓN ARTERIAL
ELEVADA, ERRORES
FRECUENTES.**

**TALLER DE INSUFICIENCIA
CARDÍACA Y MANEJO EN
EL HOSPITAL**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**DOLOR DE ESPALDA:
FISIOTERAPIA AL ATAQUE**

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 12 a 13:30 h

**CHARLA RESPIRA LIBRE,
ESPACIOS SIN HUMOS**

CIUDAD DEPORTIVA
VALDE LAS FUENTES •
SALA DE AJEDREZ

Ponente: Ivana López Rouanet (técnica de Prevención

y Promoción de la Salud de la AECC). Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (40 personas). A cargo de la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer).

De 13 a 14 h **CHARLA SOBRE LA DONACIÓN**

PLAZA MAYOR • CARPA 1
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

MÁS VALE PREVENIR QUE CAER. CONSEJOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LAS PERSONAS MAYORES

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 15:30 a 16:30 h **EDUCACIÓN SANITARIA EN EL PACIENTE ANTICOAGULADO**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 15:30 a 17:30 h **LA OBESIDAD GRAVE: SOLUCIONES A UN PROBLEMA EN AUMENTO**

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 16 a 18 h **SALUD OFTALMOLÓGICA**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



De 16:30 a 17:30 h

CHARLA SOBRE LA DONACIÓN

PLAZA MAYOR • CARPA 1.
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 17:30 a 18:30 h

MANEJO POSTURAL Y DESARROLLO MOTOR NORMAL EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

De 18 a 20 h

MIÉRCOLES EN ABIERTO. PRESENTACIÓN DEL LIBRO TODO VA A SALIR BIEN. MI HISTORIA DE SUPERACIÓN, DE JESÚS GARCÍA

UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES

Libro sobre la esclerosis múltiple. Para mayores de 16 años. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Servicio de Educación.

De 18 a 19:30 h

TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL FAMILIAR CON MI HIJO ADOLESCENTE

IMAGINA

Para familias con hijos de edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. Inscripciones: a través de la web de imagina, hasta completar aforo. A cargo de la Asesoría Psicológica de imagina.

Jueves 11 de abril

De 10 a 12 h

TALLER DE SALUD CARDIOVASCULAR EN MUJERES EN CLIMATERIO

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS • AULA 4

Para mujeres en perimenopausia y climaterio de 45 a 55 años. Con inscripción, a través del SAC hasta completar aforo (25 personas). Llevar esterilla. A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valdela Fuentes.

De 10 a 14 h

EL EJERCICIO ES SALUD. JORNADA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS ABIERTAS

CIUDAD DEPORTIVA VALDELA FUENTES

- **TERRAZA SUPERIOR** Desde las 10 h. **Actividades deportivas:** Gapp, estilos, harmony; marcha nórdica, circuito de cross.
- **SALÓN DE ACTOS** De 13 a 14 h. **Mesa redonda: Salud Activa Alcobendas.** Entrada libre, hasta completar aforo.

De 12 a 13 h

CONFERENCIA SOBRE LA DETECCIÓN PRECOZ DE LA ENFERMEDAD DE PÁRKINSON Y SUS SÍNTOMAS

HOSPITAL INFANTA SOFÍA · SALA POLIVALENTE

Dirigida a la población general. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Alcosse (Asociación de Parkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes).

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS A LA ASOCIACIÓN DE AFECTADOS DE ALZHEIMER DE ALCOBENDAS Y SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

C/ BACHILLER ALONSO LÓPEZ, 15
Entrada libre. Organiza AFA.

De 18 a 19 h

TALLER: ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA

UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES · EL CUBO

Para padres y madres de adolescentes. A cargo del Centro Psicopedagógico del Servicio de Educación. Entrada libre, hasta completar aforo.

De 18 a 20 h

CHARLA: SALUD EMOCIONAL EN NIÑOS CON ALTAS CAPACIDADES

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES · SALÓN DE ACTOS

Con inscripción, hasta completar aforo (170 personas) en asociacionamaci.com. A cargo de Amaci (Asociación Madrileña de Altas Capacidades Intelectuales).

Viernes 12 abril

De 10 a 11 h

CLASE ABIERTA DE TAICHI PARA MAYORES DE 45 AÑOS

CASA DE LAS ASOCIACIONES · SALA POLIVALENTE

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Alcosse (Asociación de Parkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes).

De 10 a 14 h

UNIDAD MÓVIL DE CRUZ ROJA PARA LA PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO DE VIH Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN GENITAL

C/ MARQUÉS DE LA VALDAMIA 136 · JUNTO A LA PARADA DE TAXIS DE LA ESTACIÓN DE RENFE

Se harán pruebas diagnósticas.

De 11 a 12:30 h

TALLER DE ESTRÉS, SALUD EMOCIONAL Y 'MINDFULNESS'

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES · SALA DE AJEDREZ

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (30 personas). Llevar esterilla. A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valdelasfuentes.

De 17 a 19 h

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS · AULA 4

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Miraflores.

Sábado 13 abril

De 11 a 13 h

CHARLA PARA CONCIENCIAR SOBRE LOS EFECTOS NOCIVOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES · SALÓN DE ACTOS

Entrada libre, hasta completar aforo (170 personas). A cargo de ACAA (Asociación Cultural de Alcohólicos de Alcobendas).



De 11 a 14 h

**TALLER DIDÁCTICO:
BAILANDO CON COLORES:
A TRAVÉS DEL ARTE
MEJORAMOS LA SALUD**

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Para familias con niños de 4 a 12 años. Dos grupos de 13 niños cada uno, acompañados por, al menos, un adulto. De 11 a 12:15 h, para edades de 4 a 8 años. De 12:30 a 14 h, para edades de 7 a 12. Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo.

De 12 a 13 h

QUIDA TU SUELO PÉLVICO

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
•AULA 1

Ponente: Laura Castro Montes, fisioterapeuta especialista en Mujer. Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo del Servicio de Salud.

De 12 a 14 h

**TEATRO FORO:
EMPANTALLADOS**

MUSEO NACIONAL DE CIENCIA
Y TECNOLOGÍA (MUNCYT)

En torno a las adicciones al uso de pantallas. Para familias con hijos de edades de 10 a 14 años. Entrada libre, hasta completar aforo.

ro. A cargo del CTA (Centro de Tratamiento de Adicciones) del Servicio de Salud.

Domingo 14 de abril

De 11 a 13 h

**ACTIVIDADES DE LA
ASOCIACIÓN PLANETA
MINDFULNESS EN
COLABORACIÓN CON CPRS
(CENTRO DE REHABILITACIÓN
PSICOSOCIAL DE ALCOBENDAS)**

CASA DE LAS ASOCIACIONES •
SALÓN DE ACTOS

• De 11 a 12:15 h:

Charla: Por qué la biodanza y la meditación cuidan nuestra salud mental. A cargo de la psicóloga María Eugenia Gómez. Entrada libre, hasta completar aforo.

• De 12:15 a 13 h:

Taller de biodanza. A cargo de Paloma Cano.

De 11 a 14 h

**CONOCE LAS
ASOCIACIONES DE SALUD
DE TU MUNICIPIO**

LA ESFERA

• **Mesas informativas** de ACAA, Afasame, Asobide, Afíbrum y Asaco.

• **11:30 h:** La **Asociación de Trasplantados de Hígado** ofrecerá una charla sobre la *donación de órganos*.

• **De 12 a 13 h:** La **Asociación de Taichi Taoísta de España** realizará una *masterclass* de taichi.

• **ConectEA** (Apoyo a Personas con Trastorno del Espectro Autista y sus familias) realizará una actividad de experiencia sensorial: *#PonteEnSusZapatos* y contará con la visita de *ConectEA-saurius*. Para personas de 3 a 65 años.

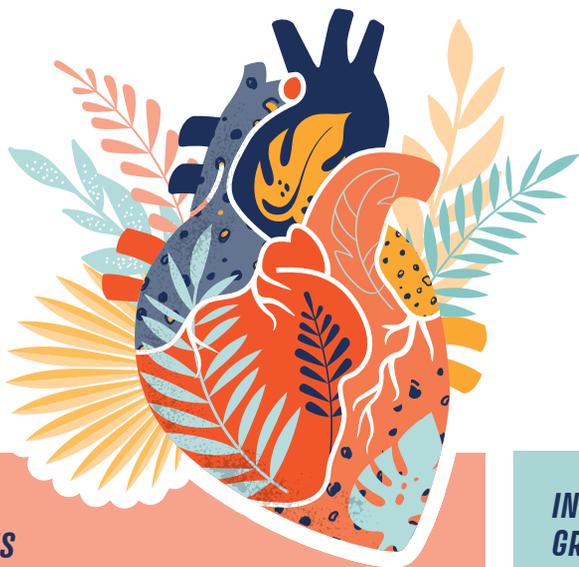
• **Amaci** (Apoyo a Personas con Altas Capacidades y sus familias) organizará un *taller de juegos de ingenio* para niños de 6 a 16 años.

• **El pequeño mundo de Álvaro** (Apoyo a Niños con Diversidad Funcional) realizará distintas actividades en la zona del aparcamiento de La Esfera. Abierto a toda la población.

• **Cruz Roja** realizará distintos *juegos de alimentación saludable* y hará entrega de material preventivo y de sensibilización en ODS.

Empresas colaboradoras: Fundación frutas Niqui, Vitaldent Alcobendas y Wayalia.

**TU SALUD,
NUESTRA PRIORIDAD**



OTRAS ACTIVIDADES

- La Unidad Móvil de Donación de Sangre del Centro de Transfusiones de la Comunidad de Madrid estará en la Avenida de España (junto a la Plaza Mayor) los días 8 (de 10 a 14 y de 17 a 21 h), 9 y 10 de abril (de 17 a 21 h).
- Las farmacias del municipio, durante toda la semana, ofrecerán una serie de servicios gratuitos: toma de tensión arterial, peso e índice de masa corporal; consejos nutricionales, sobre suplementos en el deporte y el día a día, y para una vida sana; y *Test Findrisc* para evaluar riesgo de diabetes tipo 2.
- Talleres en colegios e institutos. Para alumnos de Infantil y Primaria se van a impartir los siguientes talleres: *Huertos escolares*, *Plantas medicinales y sus usos*; *Semáforo de la alimentación*; *Guau miau, cuida tu mascota*; *Mi salud cambia con el cambio climático*; *Socorro, auxilio qué hago*; *Enrédate con seguridad*, y *La urgencia del Infanta Sofía sale a tu colegio*. Para alumnos de institutos, se impartirán talleres de *adicciones comportamentales* y, para los integrantes del *Proyecto Akuario*, uno de *cocina saludable*.
- El Centro Psicopedagógico impartirá talleres sobre *Ansiedad en la adolescencia* para los alumnos de 1º y 2º de Bachillerato.

INSCRIPCIONES GRATUITAS A TRAVÉS DE:

- SAC: en los teléfonos 010 o 91 296 90 88, a partir del **lunes 18 de marzo**, excepto para la actividad *Bailando con colores: a través del arte mejoramos la salud*, que será desde **martes 9 de abril para empadronados** y desde el **jueves 11, para no empadronados**.
- **Web AMACI** (amaci.com): a partir del **lunes 18 de marzo**, para sus actividades.
- **Web IMAGINA**: desde el **viernes 22 de marzo**, para su actividad.

SEMANA DE LA SALUD EN ALCOBENDAS

DEL 8 AL 14 DE ABRIL '24

ORGANIZA



COLABORAN

