

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
VALDE LAS FUENTES •
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

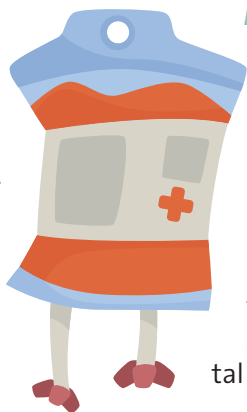
Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

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 VALDEASFUENTES • SALÓN DE ACTOS

Para público adulto. Ponente: Rafael Dávila (orientador y experto en Altas Capacidades). Con inscripción, hasta completar aforo (170 personas), en asociacionamaci.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 completar 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 Valdelasfuentes.

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
VALDELASFUENTES •
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 Valde las Fuentes.

De 10 a 14 h
EL EJERCICIO ES SALUD.
JORNADA DE ACTIVIDADES
DEPORTIVAS ABIERTAS
CIUDAD DEPORTIVA
VALDE LAS 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
VALDE LAS FUENTES •
SALÓN DE ACTOS

Con inscripción, hasta completar aforo (170 per-

sonas) en asociacionama-ci.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 VALDAVIA 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

CUIDA 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. 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, Afibrom 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 *ConecTEAsaurius*. Para personas de 3 a 65 años.
- **Amaci** (Apoyo a Personas con Altas Capacidades y sus fa-

milias) 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). Actividades en la zona del aparcamiento de La Esfera. Abierto a todo el público.

- **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.

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: *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.