

II SEMANA DE LA SALUD EN ALCOBENDAS

DEL 6 AL 9 DE ABRIL '25

TU SALUD,
NUESTRA PRIORIDAD



Domingo 6 de abril

De 10:30 a 12 h

MEDITACIÓN, MÚSICA Y MOVIMIENTO

CASA DE LAS ASOCIACIONES - SALÓN DE ACTOS

Herramientas para reducir la ansiedad y la depresión. Actividades de la Asociación Planeta Mindfulness. Inscripciones: en el *whatsapp* 647 752 638, a partir del 24 marzo, hasta completar aforo.

11 h

INAUGURACIÓN DE LA II SEMANA DE LA SALUD

CENTRO MUNICIPAL LA ESFERA

De 11 a 14 h

TALLER DE DISEÑO DE VIDEOJUEGO CON SCRATCH

CASA DE LAS ASOCIACIONES - SALA 7

Sobre el fomento de la alimentación saludable, para niños de 8 a 13 años con conocimiento de ordenador (sin adultos).

A cargo de Steam Genios (Asociación La Menina). 16 plazas. Formulario de inscripción: desde el 24 de marzo, en la web *steamgenios.com*, en el apartado *Talleres*.

Indispensable llevar un *pen-drive* para guardar el videojuego que diseñen.

CONOCE LAS ASOCIACIONES DE SALUD DE TU MUNICIPIO

CENTRO MUNICIPAL LA ESFERA

- **Mesas informativas, actividades para niños y adultos, masterclass de taichi y baile latino.** Participan: Asociación de Trasplantados de Hígado, AECC, ACAA, ConecTEA, Asociación de Taichi Taoísta de España, Apama, Cruz Roja, Afibrom, Afasame, AFA, Asociación Diabetes Madrid, Asobide y Amaci. Empresas colaboradoras: Edades y Steam Genios.

- **ConecTEA** Experiencia sensorial. *#PonteEnSusZapatos*, con la visita de *ConecTEAsaurius*. Para personas con edades de 3 a 65 años.

- **Amaci.** Taller de juegos de ingenio. Niños de 6 a 16 años.

- **Cruz Roja.** Juegos de alimentación saludable, *rosco pasapalabra* de VIH e ITS y entrega de material preventivo y de sensibilización en ODS asociados a área de salud.

- **De 11:45 a 12:15 h:**

La **Asociación de Taichi Taoísta de España** realizará una *masterclass* de taichi.

- **De 12:30 a 13 h: AECC.** Actíivate con 30 minutos de baile latino.

- **Asociación Diabetes Madrid.** Conocer el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en los próximos 10 años a través de la realización del Test de Findrisk.

Lunes 7 de abril

De 10 a 14 h

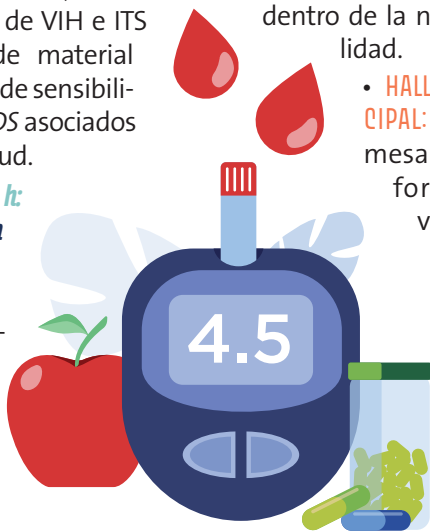
JORNADA EL ICTUS Y SU PREVENCIÓN

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS - SALÓN DE ACTOS

A cargo de Fundación Dacer. Inscripciones: a través del SAC, desde el 19 de marzo, hasta completar aforo (180 personas).

- **AULA 2:** durante toda la jornada, personal del *Proyecto STOP HIPERTENSIÓN (UCM)* estará tomando la tensión arterial y dando consejos para mantener esta dentro de la normalidad.

- **HALL PRINCIPAL:** habrá mesas informativas.





**De 15:30
a 17:30 h**

TALLER RIESGO CARDIOVASCULAR DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

**CENTRO CULTURAL PABLO
IGLESIAS · AULA 4**

Para mujeres de 35 a 55 años interesadas en conocer y prevenir los factores de riesgo cardiovascular.

A cargo de profesionales del Centro de Salud Valde lasfuentes.

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).

Se aconseja ropa cómoda, esterilla y ganas de relajarse.

De 16 a 18 h

TALLER HÁBITOS SALUDABLES, HIGIENE POSTURAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN.

**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
· AULAS 5-6**

A cargo de la Clínica Óseo (Asociación La Menina).

Inscripciones: a través del

SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).

Se aconseja ropa cómoda y esterilla.

De 17 a 21 h

UNIDAD MÓVIL DE DONACIÓN DE SANGRE DE LA COMUNIDAD DE MADRID Y CRUZ ROJA

**C/ MANUEL DE FALLA ·
FRENTE A HUERTOS
URBANOS · VELÓDROMO**

Martes 8 de abril

De 9:30 a 14:30 h

LA URGENCIA DEL INFANTA SOFÍA SALE A TU COLEGIO"

Alumnos de 1º y 2º de Primaria del CEIP Parque de Cataluña. Grupo cerrado.

A cargo del personal sanitario de Urgencia Pediátrica del Hospital Universitario Infanta Sofía.

De 10 a 14 h

CAMPAÑA AQUÍ HAY UN FARMACÉUTICO... EN MARCHA

**CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES · PARKING 2**

Desarrollo de actividades y pruebas (valoración de riesgo cardiovascular, retorno venoso, composición corporal, masa ósea del calcáneo, fotoprotección...).

De 10 a 12 h

VISITA EL LABORATORIO MUNICIPAL MARÍA PAZ CABALLERO

C/ JOSÉ ECHEGARAY, 16

Charla informativa *Dar a conocer las actividades de un laboratorio de salud pública* y visita guiada de las instalaciones.

A cargo de profesionales del laboratorio.

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (10 personas).

De 10:15 a 13:45 h

DETECCIÓN TEMPRANA DE PROBLEMAS VISUALES. AUDIOMETRÍA Y PROTECCIÓN AUDITIVA

**CENTRO CULTURAL PABLO
IGLESIAS · AULA 4**

A cargo de Abel ópticos (Asociación La Menina).

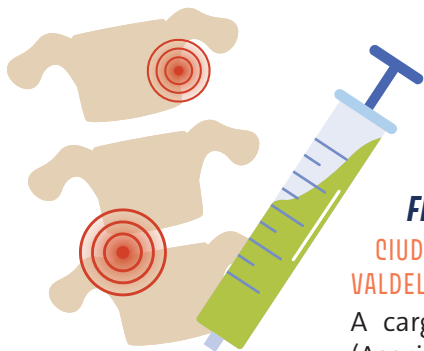
Por orden de llegada, hasta completar horario (10 minutos por persona).

De 10:30 a 13:30 h

PROYECTO STOP A LA HIPERTENSIÓN (UCM)

PLAZA PUEBLO · MESAS

Seis profesionales estarán tomando la tensión arterial y asesorando sobre los riesgos de la hipertensión a los ciudadanos.



De 11 a 13 h

TALLER DOLOR CRÓNICO UN CAMBIO DE ABORDAJE

**CENTRO CULTURAL PABLO
IGLESIAS - AULA DE VISIONADO**

Para personas de 18 a 70 años con dolor crónico de más de un año de evolución y con interés en cambiar las creencias sobre dolor crónico y exposición progresiva al ejercicio físico.

A cargo de profesionales del Centro de Salud Valde-lasfuentes.

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (20 personas). Se aconseja ropa cómoda y ganas de aprender.

CHARLA TALLER CONOCIENDO AL CTA

**CENTRO ARTE ALCOBENDAS -
AULA 2**

A cargo de personal del Centro de Tratamiento a Adicciones (CTA).

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).

De 11 a 14 h

CARPA DE SALUD: EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO

**CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES - PARKING 2**

A cargo de Clínica Óseo (Asociación La Menina).

De 11:30 a 13 h

CONFERENCIA DE URGENCIAS Y NEUROLOGÍA ¿ES GRAVE DOCTOR?

SIGNOS DE ALARMA Y DE TRANQUILIDAD ANTE PROBLEMAS FRECUENTES

**CENTRO DE MAYORES PEDRO
GONZALEZ GUERRA - SALÓN DE
ACTOS (C/ ORENSE, 7)**

A cargo de profesionales del Hospital Universita-rio Infanta Sofía.

Inscripcio-nes: a tra-vés del SAC, desde el 24 de marzo, hasta comple-tar aforo (100 personas).

PRUEBAS E INFORMACIÓN DE ENFERMERÍA

**CENTRO DE MAYORES PEDRO
GONZÁLEZ GUERRA - SALÓN DE
ACTOS (C/ ORENSE, 7)**

Se realizarán tomas de tensión arterial, glucemia, peso, talla y cálculo de índice de masa corporal.

A cargo de profesionales del Hospital Universitario Infanta Sofía.

Por orden de llegada, has-ta completar horario.

De 13 a 15 h

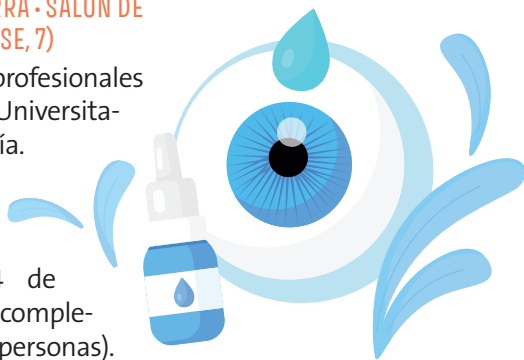
VISITA EL LABORATORIO MUNICIPAL MARÍA PAZ CABALLERO

C/ JOSÉ ECHEGARAY, 16

Charla informativa *Dar a conocer las actividades de un laboratorio de salud pú-blica* y visita guiada de las instalaciones.

A cargo de profesionales del laboratorio.

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (10 personas).



De 15:30 a 17 h

CONFERENCIA Y PRUEBAS DE OFTALMOLOGÍA LA SALUD OCULAR A EXAMEN

**HOSPITAL UNIVERSITARIO
INFANTA SOFÍA - SALÓN DE
ACTOS**

A cargo de profesionales del Hospital Universitario Infanta Sofía.

Entrada libre, hasta comple-tar aforo.

De 16 a 18 h

TALLER CALMA Y SALUD: APRENDE A PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS CON YOGA

**CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS
· AULAS 5-6**

A cargo de Espacio de Yoga La Moraleja (Asociación La Menina).

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).

De 16 a 19:30 h

CAMPAÑA AQUÍ HAY UN FARMACÉUTICO... EN MARCHA

**CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES · PARKING 2**

Desarrollo de actividades y pruebas (valoración de riesgo cardiovascular, retorno venoso, composición corporal, masa ósea del calcáneo, fotoprotección...).

De 16 a 20 h

CARPA DE SALUD: EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO.

**CIUDAD DEPORTIVA
VALDELASFUENTES ·
PARKING 2**

A cargo de Clínica Óseo (Asociación La Menina).

De 17:30 a 19 h

TALLER PARA FAMILIAS PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN ADOLESCENTES

**CENTRO CULTURAL PABLO
IGLESIAS · AULA SEMISÓTANO**

A cargo de personal del Centro de Tratamiento a Adicciones (CTA).

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).

De 17:30 a 20 h

DETECCIÓN TEMPRANA DE PROBLEMAS VISUALES. AUDIOMETRÍA Y PROTECCIÓN AUDITIVA

**CENTRO CULTURAL PABLO
IGLESIAS · AULA 4**

A cargo de Abel ópticos (Asociación La Menina).

Por orden de llegada, hasta completar horario (10 minutos por persona).

Miércoles 9 de abril

De 9:30 a 14:30 h

LA URGENCIA DEL INFANTA SOFÍA SALE A TU COLEGIO

Alumnos de 1º y 2º de Primaria del CEIP Castilla.

A cargo del personal sanitario de Urgencia Pediátrica del Hospital Universitario Infanta Sofía.

Grupo cerrado.

De 10 a 12 h

VISITA EL LABORATORIO MUNICIPAL MARÍA PAZ CABALLERO

C/ JOSÉ ECHEGARAY, 16

Charla informativa *Dar a conocer las actividades de un laboratorio de salud pública* y visita guiada de las instalaciones.

A cargo de profesionales del laboratorio.

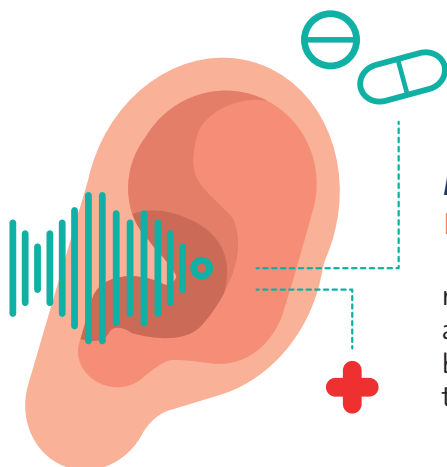
Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (10 personas).

De 10:30 a 13:30 h

PROYECTO STOP A LA HIPERTENSIÓN (UCM)

PLAZA PUEBLO · MESAS

Seis profesionales estarán tomando la tensión arterial y asesorando sobre los riesgos de la hipertensión a los ciudadanos.



De 11 a 12 h

TALLER PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS · AULA 4

A cargo profesionales del Centro de Salud Miraflores. Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).

De 11:30 a 13 h

CONFERENCIA SOBRE PROBLEMAS EN GINECOLOGÍA Y DE LA MAMA ¿ES GRAVE DOCTOR? ¿CUÁNDO CONSULTAR POR ENFERMEDADES DE LA MAMA? LO QUE MI HOSPITAL ME OFRECE

CENTRO DE MAYORES PEDRO GONZÁLEZ GUERRA · SALÓN DE ACTOS (C/ ORENSE, 7)

A cargo de profesionales del servicio de Ginecología y de la Unidad de Mama del Hospital Universitario Infanta Sofía.

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (75 personas)

De 11:30 a 13 h

PRUEBAS E INFORMACIÓN DE ENFERMERÍA

CENTRO DE MAYORES PEDRO GONZÁLEZ GUERRA · SALÓN DE ACTOS (C/ ORENSE, 7)

Se realizarán tomas de tensión arterial, glucemia, peso, talla y cálculo de índice de masa corporal.

De 12 a 13:30 h

MEDICINA PREVENTIVA TALLER DE LAVADO DE MANOS

CENTRO DE MAYORES PEDRO GONZÁLEZ GUERRA · SALÓN DE ACTOS (C/ ORENSE, 7)

De 13 a 15 h

VISITA EL LABORATORIO MUNICIPAL MARÍA PAZ CABALLERO

C/ JOSÉ ECHEGARAY, 16

Charla informativa *Dar a conocer las actividades de un laboratorio de salud pública* y visita guiada de las instalaciones.

A cargo de profesionales del laboratorio.

Inscripciones: a través del SAC, desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (10 personas).

De 16 a 18 h

TALLER CONOCE TU SUELO PÉLVICO Y CONSEJOS EN LA MENOPAUSIA

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS AULAS 5-6·

Educación sobre la zona pélvica y ejercicios activos para mejorar el suelo pélvico.

A cargo de Clínica Óseo (Asociación La Menina).

Inscripciones: a través del SAC desde el 24 de marzo, hasta completar aforo (25 personas).



INSCRIPCIONES EN EL SERVICIO DE ATENCIÓN CIUDADANA (SAC)

Desde el **miércoles 19 de marzo**, para **Jornada del ictus** y, desde el **lunes 24 de marzo**, para el resto de actividades.

- **Telefónicas:** en los teléfonos **010** (coste de la llamada según su operadora de telefonía) o **91 296 90 88** (desde fuera de Alcobendas o desde móviles), de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.
- **Telemáticas:** en **alcobendas.org** (necesario CI@ve, certificado digital o DNI electrónico). Para solicitar acceso a CI@ve, puede acudir, sin cita previa, a las oficinas del SAC del Ayuntamiento.

ORGANIZA



COLABORAN



