

SÁBADO 6 de ABRIL

Lugar: SALA DE PRENSA AYTO. DE COSLADA /CERRO EL HORNILLO
11 h. a 13:30 h.- CHARLA y VISITA DE CAMPO Autobús y almuerzo incluido
"La Historia de Coslada, entre los dinosaurios y el tigre dientes de sable". Colabora GEOSEN
 Imprescindible reserva de plaza en: medioambiente@ayto-coslada.es

Lugar: Teatro LA JARAMILLA. Avda. Constitución, 47
18:00 h.- Musical Infantil Solidario CÁNTAME UN CUENTO
 Teatro Solidario a favor de la
 Asoc. Síndrome Williams de España
Grupo de Teatro ARCONES
 Venta de entradas y fila cero en entradium.com y en la
 Concejalía de salud. Precio 5€



Lugar: EL ROMPEOLAS Avda. de España, 4
17:30 h. a 21:30 h.- ROMPESALUDABLE Actividades para jóvenes centradas en
 hábitos saludables

colaboran

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



DOMINGO 7 de ABRIL

Lugar: Plaza del Mar Egeo - B.º DEL PUERTO
10 h. a 14 h.- VII CARRERA POR LA SALUD

- CIRCUITO CARDIOVASCULAR
- DESAYUNO SALUDABLE
- STANDS DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS
- REIKI
- TALLERES CRUZ ROJA
- AUTOBÚS "DROGAS O TÚ"
- PROMOCIÓN MARATÓN
- DONACIÓN DE SANGRE, alumnado CEIP El Olivo, ES Miguel Catalán, Luis Gª Berlaga y Asociación Coslada en Bici

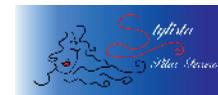


Mechones Solidarios

MARATÓN DE CORTE Y DONACIÓN DE PELO

Juntos fabricamos sonrisas

Actividad solidaria para ayudar en la lucha contra el cáncer.
 Pintacaras, Taller de Manualidades, y más sorpresas!



10 h. a 16 h.- MERCADO SEMANA MEDIO AMBIENTE
 Puestos de productos ecológicos, degustación, show cooking con productos del mercado



ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

De LUNES 1 a VIERNES 5 de ABRIL
Lugar: CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO 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, IMC, Tensión, CO, Glucosa, Colesterol, Realización Test de Findrisk)

SALUD OCULAR

Graduación, presión intraocular, medición visual. CLINICA BAVIERA

SALUD AUDITIVA

Otoscopia, audiometría, videotoscopia. SONO CLINIC

SALUD BUCODENTAL

Prevención de enfermedades bucodentales. VITALDENT

DENSITOMETRÍA

Prevención de osteoporosis dirigida a mujeres mayores de 45 años y varones mayores de 60 años. fhoemo Fundación Hispana de Osteoporosis y enfermedades Metabólicas Oseas

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN

Reiky y Johrei



CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO
 CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE



Del 1 al 7
 de abril

"Tu bienestar es nuestro trabajo"

PROGRAMA DE

S
E
D
A
D
E
S
T
I
V
I
D
A
D
E
S



Ángel Viveros Alcalde de Coslada

Qué gran honor es, un año más, fijar nuestra atención en las actividades que se organizan con motivo de la Semana de la Salud de nuestra ciudad. En esta edición, además, su valor crece al celebrarse de manera conjunta con la que también desde el Ayuntamiento de Coslada dedicamos al Medio Ambiente.

Sin duda alguna, ambas materias están íntimamente relacionadas, de ahí que considere un acierto conmemorarlas en la misma semana y con diferentes actividades.

Porque, en efecto, del 1 al 7 de abril Coslada se convertirá en ejemplo de municipio saludable. Para ello, desde el Área de Salud y Consumo se han organizado iniciativas que combinan algunas que ya se han convertido en toda una tradición, con otras que suponen una novedad con respecto a años anteriores.

Lo que sí tenemos claro desde el Ayuntamiento de nuestra ciudad es que, gracias a esta Semana de la Salud, que cumple su séptima edición, contribuimos a impulsar hábitos de vida que redundan de manera positiva en el bienestar de las cosladeñas y cosladeños.

Y lo mismo podemos decir para la Semana del Medio Ambiente, todo un acontecimiento que, además, nos ayudará a que seamos conscientes de la importancia de preservar nuestro entorno, con diversas acciones dirigidas a grandes y pequeños.

En definitiva, a lo largo de todas estas jornadas, el amplio programa de actividades compuesto, entre otras, por talleres, juegos, pruebas deportivas, charlas informativas, teatro y visitas, tratará de cumplir con el objetivo último de que la sociedad cosladeña sea saludable y esté concienciada acerca de la importancia de defender el medio ambiente.

Entre todas y todos estoy seguro de que podemos seguir dando pasos en este sentido.

RESERVA TU PLAZA EN EL 91 627 82 58

LUNES 1 de ABRIL

Lugar: CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO. C/ Virgen del Mar, 2

11:00 h.- Inauguración

12:30 h.- Taller Reanimación cardiopulmonar - SUMMA 112

16:00 h.- Ejercicios de Suelo Pélvico - Clínica Téxum. D^a Sandra Aguilar Fisioterapeuta

17:30 h.- Taller Postura y Salud - Clínica Puerto Salud. D^a Ana Sandoval Fisioterapeuta

Lugar: CIDAM. Plaza Dolores Ibaruri, 1

12:00 h.- Taller Menopausia. Nueva etapa, nuevos consejos.

D^a M^a Teresa Martínez Bermejo. Hospital Univ. del Henares

Lugar: AYUNTAMIENTO DE COSLADA. Sala de Prensa

13:00 h.- Taller sobre conducción eficiente: Como ahorrarle a la atmósfera hasta un 15% de CO₂. Colabora Fundación Vida Sostenible

Lugar: EDIF. MULTIFUNCIONAL Avda. Príncipes de España, 20

18:00 h.- El dolor de regla no es normal. Hablamos de Endometriosis. Endomadrid

MARTES 2 de ABRIL

Lugar: CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO. C/ Virgen del Mar, 2

10:00 h.- Taller Postura y Salud - Clínica Puerto Salud. D^a. Ana Sandoval Fisioterapeuta

13:00 h.- Ejercicios de Suelo Pélvico - Téxum fisioterapia. D^a Lucía Batalla Fisioterapeuta

Lugar: EL ROMPEOLAS. Avda. de España, 4

17:00 h.- Taller Abuso sexual ¿Cómo afronto el tema con mis hijos/as?

D^a Isabel Cerdá Psicóloga Sexóloga de la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Coslada

Lugar: EDIF. MULTIFUNCIONAL Avda. Príncipes de España, 20

17:00 h.- La sexualidad en pareja - Clínica Sastre. D^a Elena Guijarro García

Lugar: PARQUE DEL HUMEDAL

11 h. a 13:30 h.- Plantación y mantenimiento de especies autóctonas

IES Luis García Berlanga - Colabora: Caserío del Henares



MIÉRCOLES 3 de ABRIL

Lugar: CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO. C/ Virgen del Mar, 2

10:00 h.- Taller Autoexploración mamaria Dra. Adelaida Zancajo y Dr. Rubén Rodríguez

Hospital Univ. del Henares

11:30 h.- Taller Mantener en forma la memoria D^a María Zamora Enfermera Fundación Mémora

Lugar: EL ROMPEOLAS. Avda. de España, 4

12 h. y 17:30 h.- Fisioterapia respiratoria infantil - Téxum fisioterapia. D^a Mar Esteban

Lugar: Centro de Mayores LA RAMBLA. Avda. Príncipes de España, 8

17:00 h.- JORNADA RIESGO CARDIOVASCULAR

Cuidados al Paciente Crónico.

D^a M^a Pilar Regalón Martín. Enfermera Continuidad Asistencial. Unidad de Atención al Paciente Crónico Complejo del Hospital del Henares

La Belleza está en el interior y el riesgo cardiovascular también

Dr. Luis Cabeza Osorio Servicio Medicina Interna Hospital Univ. del Henares

Circuito Ejercicios Cardiosaludables en el Jardín Terapéutico de los Sentidos

JUEVES 4 de ABRIL

Lugar: CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO. C/ Virgen del Mar, 2

10 h. a 15 h.- Prueba rápida de VIH Unidad móvil de la Cruz Roja

10:00 h.- Taller Técnicas para el manejo de la ansiedad y el estrés D^a Risa

Dale Arnold Bichler DUE Especialista en Salud Mental, Coordinadora de Docencia del C. S. Mental de Coslada

13:00 h.- Taller ¿Cómo dejar de fumar? D. Ramón Llaveró Sánchez Psicólogo

Coordinador CAID del Ayto. de Coslada

18:00 h.- Taller Alergias respiratorias: rinoconjuntivitis y asma

Clínica Sastre. Dr. Alejandro Álvarez Hodel

Lugar: CEIP ANTONI TAPIES

9 h. y 10 h.- Sesión de concienciación sobre el tabaco - Agentes de Salud,

alumnos IES Miguel Catalán

Lugar: Centro de Mayores LA RAMBLA. Avda. Príncipes de España, 8

10:30 h.- Cineforum y Desayuno. LA MÁQUINA DEL TIEMPO (cortometraje)

Reflexión y debate. Modera: D. Juan Manuel García Martín Psicólogo especialista en

Terapia Cognitivo Conductual

Lugar: EL ROMPEOLAS. Avda. de España, 4

17:30 h.- Conferencia Taller ¿Por qué tengo que vacunarme?

D^a Margarita del Val Investigadora Científica del CSIC

D^a Ana Belén San Frutos Alcocer Responsable de Enfermería C.S. Valleaguado

Cuentacuentos participativo ¡QUÉ ORDENADO!

los niños y niñas descubrirán la importancia de la biodiversidad (a partir de 5 años)

Lugar: Avda. Madrid 11 (frente al Centro Municipal BUERO VALLEJO)

10 h. a 14 h. Unidad Móvil Fundación Mapfre

y 16 h. a 20 h. MUJERES POR EL CORAZÓN



VIERNES 5 de ABRIL

Lugar: CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO. C/ Virgen del Mar, 2

10:00 h.- Taller Técnicas para el manejo de la ansiedad y el estrés

D^a Risa Dale Arnold Bichler DUE Especialista en Salud Mental y Coordinadora de Docencia

del Centro de Salud Mental de Coslada

Lugar: MERCADILLO EL FERIAL

10 h. a 13 h.- Circuito de Riesgo Cardiovascular. Desayuno Saludable.

Punto de Información sobre Prevención, Reutilización y

Reciclaje de Residuos Entrega de bolsas de tela y se mostrará

el funcionamiento del Punto Limpio Móvil

Lugar: C. C. C. LA BUFANDA. C/. La Iglesia, 9

19:00 h.- CONFERENCIA “Enfermedad de Willis-Ekbom” Síndrome de piernas inquietas

Dr. Oscar Larrosa Neurofisiólogo

Lugar: Avda. Madrid 11 (frente al Centro Municipal BUERO VALLEJO)

10 h. a 14 h. Unidad Móvil Fundación Mapfre

y 16 h. a 20 h. MUJERES POR EL CORAZÓN



17 h. a 19:30 h.- Juegos y actividades para todos los públicos relacionadas con

el reciclaje de vidrio. Colabora **ecovidrio**

ENTIDAD SIN ÁNIMO DE LUCRO

CIRCUITO SALUDABLE a cargo de Agentes de Salud IES Miguel Catalán

Martes 9 de Abril de 8 h. a 15 h.

MARATÓN DE DONACIÓN DE SANGRE
LUNES 8 y MARTES 9 de ABRIL en el HOSPITAL DEL HENARES