

MARATÓN DE CORTE Y DONACIÓN DE PELO



Domingo, 8 de abril en el B.º del Puerto

El pelo que dones irá destinado a crear PELUCAS para afectadas de cáncer en tratamiento de quimioterapia y la recaudación para ayuda frente al cáncer infantil.

- Manicuras y Maquillajes
- ACTIVIDADES INFANTILES
- Cuentacuentos en inglés
- Pintacaras
- Taller de manualidades
- Exhibición de Karate

Y UNA SORPRESA MUY ESPECIAL...

LINCECI

LIGA NACIONAL CONTRA EL CÁNCER INFANTIL



Campamento de juegos para niños de 5 a 12 años con sus padres para disfrutar de:

Juegos tradicionales,
Cuenta Cuentos y
Juegos de habilidad

SÁBADO 14,

En la plaza frente al Nuevo Centro Cultural de 11 a 19 h.



Semana de Donación de Sangre

Del 9 al 13 de ABRIL, de 9 a 21 h.
en el HOSPITAL DEL HENARES

Cine Forum: "El Aceite de la Vida"

Viernes 13 a las 17:30 h.
En Asociación La Bufanda C/. Iglesia, 9
En colaboración con la
Asociación Española contra la Leucodistrofia ELA

Colaboran:

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



Ángel Viveros
Alcalde de Coslada

Llega abril y con él, un año más, una de las citas ineludibles y más importantes para nuestra ciudad: la Semana de la Salud. Su significado gana en importancia cada edición que pasa y en esta, que alcanza la VI, de nuevo la prevención se convierte en uno de sus principales pilares.

A lo largo de toda una semana, los vecinos y vecinas de Coslada pueden conocer de primera mano aspectos de sus vidas cotidianas que favorecen o, por el contrario, perjudican los hábitos saludables.

El lema elegido para esta edición es 'La Salud es para Tod@s', no en vano, la temática principal estará dedicada en todos los lugares del planeta, tal y como marca la Organización Mundial de la Salud, a la Cobertura Sanitaria Universal.

El objetivo global que establece la OMS es ambicioso, pero también desde las administraciones más próximas a la ciudadanía, es decir, los Ayuntamientos podemos aportar nuestro granito de arena.

Desde el área de Salud y Consumo de este Consistorio se han preparado diferentes iniciativas. En ellas se hace especial hincapié en los programas de prevención y promoción de la Salud. De este modo, a lo largo de los próximos días, una vez más se insistirá en impulsar las acciones y los programas que esta Concejalía pone en marcha cada año, siempre desde esa perspectiva.

Asimismo, no faltará el Circuito de Riesgo Cardiovascular, una actividad muy recomendable puesto que con sencillas pruebas analíticas es posible tener una visión más clara de nuestra salud.

Importante será también la participación de los más jóvenes, para lo cual se desarrollarán diferentes acciones en los centros educativos, algo que, por otra parte, no es más que reforzar las actividades que se desarrollan a lo largo de todo el curso y que se plasma en los llamados Agentes de Salud.

En definitiva, esta Semana de la Salud debe convertirse ya –y es algo que comprobamos edición tras edición– en un cita imprescindible para todas y todos los cosladeños. Formar parte de ella, de sus talleres, de las actividades programadas o de las charlas informativas previstas, nos permite afirmar con rotundidad que el objetivo de ser saludables está más cerca.

Por ello, desde el Ayuntamiento de Coslada y su Concejalía de Salud y Consumo, animamos a todos los vecinos y vecinas a que se sumen a la VI Semana de la Salud.



Manuel Marín
Concejal de Salud y Consumo



7 de abril
Día Mundial
de la Salud

Tu Ayuntamiento te informa:

- El acceso a la Salud integral y de calidad es un derecho (OMS)
- Invertir en salud beneficia a todos /as
- Cuida tu salud: Incorpora hábitos saludables a tu vida.



CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO



del 8 al 14
de abril

“Tu bienestar
es nuestro trabajo”

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**Pruebas y talleres
del 9 al 13 de abril**



**PIDE TU CITA
91 627 82 58**

**Concejalía de Salud y Consumo
CALLE VIRGEN DEL MAR, 2
28821 COSLADA**

TALLERES

- *Cómo dejar de fumar*
- *Ergonomía y control postural*
- *Reanimación Cardio-Pulmonar RCP*
- *Ejercicios del Suelo Pélvico*
- *Autoexploración mamaria*
- *Somos lo que comemos*
- *Mindfulness*
- *Autocuidado de la persona mayor*
- *Control de enfermedades crónicas:
diabetes y enfermedad cardiovascular*

**CIRCUITO
DE RIESGO
CARDIOVASCULAR**

(Peso, Talla, IMC, Tensión, CO,
Glucosa, Colesterol,
Realización Test de Findrisk)

SALUD OCULAR
Agudeza visual, tensión ocular
patrocinado por Clínica Baviera

SALUD AUDITIVA
Otoscopia, audiometría, videotoscopia
patrocinado por Sonoclinic

SALUD BUCODENTAL
Prevención de enfermedades bucodentales
patrocinado por Vitaldent y Caredent

DENSITOMETRÍA
Prevención de osteoporosis dirigida a mujeres
mayores de 45 años y varones mayores de 60
Patrocinado por FHOEMO, Fundación Hispánica de
Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas

**Mejora tu bienestar mediante técnicas
de relajación y concentración:**

**JOHREI
REIKI**

Centro Recursos para la Infancia
Avda de España, 4

- Educación Afectivo Sexual en la Etapa Infantil
- Educación Emocional a través de los Cuentos
- Fisioterapia Respiratoria Infantil

**VI Carrera por la Salud
B.º del Puerto**

Domingo 8 de abril de 10 a 14 h.

- Degustación Desayuno Saludable y Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Stand Asociaciones Socio Sanitarias
- Promoción Semana de Donación de Sangre, alumnado CEIP El Olivo, IES Miguel Catalán, Luis Gª Berlanga y Asoc. Coslada en Bici (recorrido en bici, actuaciones musicales, Acrosport....)
- Concienciación Enfermedades Raras, alumnado IES Luis Gª Berlanga y Asociación ELA contra la Leucodistrofia
- Talleres Cruz Roja
- Reiki
- Ludomóvil - Autobús con juegos
- Mechones solidarios "Córtate el pelo y colabora en la lucha contra el cáncer"

Unidades Móviles

Autobús "Drogas o tú"

Viernes 13 de 10 a 13 h. en el Mercadillo y de
17:30 a 21:30 h. en el Rompeolas
Sábado 14 en la plaza frente al nuevo Centro Cultural

Cruz Roja

Prueba rápida de VIH

Miércoles 11 de 10-15 h. en la Plaza del Dr. Tamames

Mapfre Mujeres por el Corazón

Jueves 12 y Viernes 13 de 10 a 14 h. y 16 a 20 h.
Avda. de Madrid, 11
junto al Centro de Formación Buero Vallejo
Sábado 14 en la plaza frente al nuevo Centro Cultural

Charlas Coloquio

**EL CONSUMO RESPONSABLE
MEJORA NUESTRA SALUD**

A cargo de:
Dpto. de Comunicación de GREENPEACE

en el **Café Teatro Margarita Nelken**
Martes 10 a las 18 h.

**CICLO MENSTRUAL Y ENDOMETRIOSIS,
Orientación en Trastornos uterinos**

Ponentes:
IRENE ATERIDO - Sexóloga de meduelelaregla.com
DR. IBRAHIM HASSAN - Ginecólogo del Área de Salud
en la sala **Simone Ortega del Edif. Multifuncional**
Avda. Príncipes de España, 20
Jueves 12 a las 18 h.

Circuito Agentes de Salud

Jueves 12 en IES Miguel Catalán.
(Avda. de José Gárate, s/n)

- El grupo de Agentes transmiten a sus compañeros los conocimientos adquiridos.

Rompe Saludable!!

Viernes 13 de 17:30 a 21:30 h. Rompeolas
(Avda. de España, 4)

- Actividades para jóvenes, centradas en hábitos saludables.

Centro José Luis Sampedro

Jueves 12 de 10:00-13:00 h.

Degustación Desayuno Saludable y
Circuito de Riesgo Cardiovascular

Sesiones de Reiki con Cita Previa