



X SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

Programa de actividades del 8 al 12 de abril de 2019

"Cuidate de 10"



Comunidad de Madrid



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles



SEMANA DE LA SALUD

Es un placer presentar, una vez más, la amplia programación que ocupará la Semana Municipal de la Salud. Una actividad que cumple ya 10 ediciones con una programación cada vez más amplia y completa que hace que, cada año, se marque esta semana en la agenda de todas las vecinas y vecinos de Móstoles, y en la mía propia.



Por eso, este Gobierno, a través de su Concejalía de Igualdad, Sanidad y Mayores, seguirá apostando por mejorar la salud y la calidad de vida de las y los mostoleños.

Todo el trabajo de talleres y actividades que celebramos en torno a nuestra Semana de la Salud sólo es posible gracias a la implicación y entrega de nuestros colectivos y asociaciones, que hacen de estas jornadas un ejemplo a seguir por otros municipios y que nos enorgullece como ciudad y, personalmente, como Alcaldesa.

Es esta una semana que tiene como objetivo la promoción de la salud, el enfoque complementario de la atención sanitaria y en definitiva, la mejora de la calidad de vida de todas y todos orientándolos a hacerlo desde el principio básico del cuidado de nuestra salud.

Llega abril, y con él llegan jornadas, charlas y talleres diversos. En nuestra programación encontramos desde la jornada de genética y autismo, los talleres de memoria, diabetes o las recientes adicciones a las nuevas tecnologías, las acciones que nos ayudan y promueven la actividad física y, por supuesto, todas las conferencias que alimentan nuestro bienestar emocional y que fomentan nuestro amor propio.

Por otros 10 años cuidando de las y los mostoleños, por otros 10 años de salud, de bienestar. 10 años aprendiendo a querernos y, en definitiva, 10 años cuidándonos de 10.

Noelia Posse
Alcaldesa de Móstoles

X SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL 8 AL 12 DE ABRIL DE 2019

“CUÍDATE DE 10”

Lunes 8 de abril

JORNADA “GENÉTICA Y AUTISMO ¿QUÉ SABEMOS HOY?” (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 13:30 h

Lugar: Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Salón de Actos. C/ Gladiolo s/n

Organiza: Asociación para promover y proteger la calidad de vida de las personas con Trastorno del Espectro Autista (ProTGD).

Inscripción a cargo de la Asociación del 4 de marzo al 4 de abril en el correo electrónico coordinacionprotgd@gmail.com y en los teléfonos 91 014 57 21 / 607 74 35 47

TALLER: “APRENDIENDO A QUERERNOS” (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 12:00 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Aula 2, 3ª planta) Plaza de la Cultura s/n

Organiza: CRUZ ROJA

TALLER PRÁCTICO “DÍA A DÍA DE UNA PERSONA CON ARTRITIS Y ESPONDIARTRITIS”

Hora: 10:00 a 12:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salón de Actos). C/ San Antonio, 2

Organiza: AMDEA

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER DE MEMORIA. (Requiere inscripción)

Hora: 10:30 a 11:30 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala 2.1). C/ San Antonio, 2

Organiza: ADISFIM

CONFERENCIA “PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLON. PROGRAMA PREVECOLON”

Hora: 11:00 a 12:30 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala de Conferencias, 4ª planta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL “ALIMENTA TU BIENESTAR EMOCIONAL”

(Requiere inscripción)

Hora: 17:30 a 19:00 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala de Conferencias, 4ª planta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

CHARLA “ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA DIABETES”

Hora: 17:00 a 18:30 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salón de Actos). C/ San Antonio, 2

Organiza: ADM.

Entrada libre hasta completar aforo

CHARLA COLOQUIO “DAÑO CEREBRAL Y ALCOHOL”

Hora: 19:00 a 21:00 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Sala de Conferencias, 4ª planta.). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: APAM

Entrada libre hasta completar aforo.

Martes 9 de abril

TALLER “PREVENCIÓN DE CIBERVIOLENCIAS MACHISTAS”

Hora: 9:30 a 11:00 y de 11:30 a 13:00

Lugar: IES Felipe Trigo

Organiza: PUNTO OMEGA-SPANT

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER “FORTALECE TU SUELO PÉLVICO” (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 11:30 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Sala Taller de Danza, 4ª planta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD

ACTIVIDAD “DANZA PARA PARKINSON” (Requiere inscripción)

Hora: 11:30 a 13:00 h

Lugar: Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ASOCIACIÓN PARKINSON MÓSTOLES

CHARLA COLOQUIO “HOSPITAL A PIE DE CAMA. HOSPITALIZACIÓN A DOMICILIO”

Hora: 12:00 a 13:30 h

Lugar: Hospital Universitario de Mostoles. (Salón de actos). C/ Río Júcar s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

Entrada libre hasta completar aforo

ACTIVIDAD DE “REIKI”

Hora: 17:00 a 19:00 h

Lugar: Plaza de la Cultura s/n

Organizan: AUSMEM en colaboración con Asociación “El Roble”

Acceso libre

ACTIVIDAD “PILATES” (Requiere inscripción)

Hora: 17:00 a 18:00 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Sala Polivalente A). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ADISFIM

CHARLA COLOQUIO “DOLOR CRÓNICO, UNO MÁS EN LA FAMILIA Y EN LA ACTIVIDAD SEXUAL DE LA PAREJA”

Hora: 17:00 a 19:00 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Sala de Conferencias, 4ª planta.). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: AFINSYFACRO

Entrada libre hasta completar aforo

EJERCICIO FÍSICO: “AGILIDAD Y FUERZA. PREVENCIÓN DEL DETERIORO PROGRESIVO”

(Requiere inscripción)

Hora: 17:30 a 19:00 h

Lugar: Hospital Universitario de Mostoles (Gimnasio). C/ Río Júcar s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

TALLER “¿ESTÁ MI HIJ@ ENGANCHAD@? ¿A QUÉ ADICCIONES NOS ENFRENTAMOS?”

(Móvil, videojuegos, alcohol, cannabis, vapors, apuestas deportivas ...)

Hora: 17:30 a 18:30 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Aula 2, 3º planta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: PUNTO OMEGA-SPANT

Entrada libre hasta completar aforo

CINE FÓRUM “DÍAS SIN HUELLA” (SE SUSPENDE proyección de la película "Días sin Huella") CHARLA COLOQUIO "ALCOLISMO ¿QUÉ SABEMOS?"

Hora: 18:00 a 20:30 h

Lugar: Centro Cultural El Soto. (Teatro). Avda. Iker Casillas, 15

Organiza: Grupo Pokora de Alcohólicos Anónimos de Mostoles.

Entrada libre hasta completar aforo

ACTIVIDAD DE AQUAGYM Y SPA “MOVIMIENTO Y BIENESTAR” (Requiere inscripción)

Hora: 18:30 a 21:00 h

Lugar: Gimnasio Spa Cuesa Sport. C/Pintor Picasso, s/n

Organiza: ACCEDE A RESPIRO en colaboración con GIMNASIO SPA CUESA SPORT

Inscripción en los teléfonos 619.556.933/652.811.880

Miércoles 10 de abril

TALLER “INSUFICIENCIA CARDIACA”



Hora: 10:00 a 12:00 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Sala Conferencias). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: APACOR en colaboración con el Hospital Universitario de Mostoles.

Entrada libre hasta completar aforo

CHARLA COLOQUIO “EL CRIBADO EN LAS ETAPAS DE LA VIDA DE UNA MUJER”

Hora: 10:00 a 11:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salón de Actos). C/ San Antonio, 2

Organiza: AECC

Entrada libre hasta completar aforo

CHARLA COLOQUIO “HERRAMIENTAS ÚTILES PARA EL CUIDADO DE LA PERSONA CON DEMENCIA”

Hora: 11:00 a 12:30 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salón de Actos). C/ San Antonio, 2

Organiza: AFAMSO

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER “ABUSOS EN JÓVENES”

Hora: 11:00 a 12:30 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala Polivalente 2). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: GRUPO AMAS en colaboración con alumnado de IES

TALLER “SALUD Y CREATIVIDAD”

Hora: 11:00 a 12:30 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala Polivalente B). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: GRUPO AMAS en colaboración con alumnado de IES

CORTOMETRAJE “SALUD Y CREATIVIDAD”

Hora: 12:45 a 13:30 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala Polivalente B). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: GRUPO AMAS en colaboración con alumnado de IES

TALLER “EJERCICIOS HIPOPRESIVOS” (Requiere inscripción)

Hora: 12:00 a 13:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala Sótano). C/ San Antonio, 2

Organiza: CLÍNICA UNIVERSITARIA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

TALLER “MATERNIDAD Y CRIANZA: HUMANIZANDO LA LLEGADA DE L@S HIJ@S”

Hora: 16:00 a 18:00 h

Lugar: Hospital Universitario de Móstoles (Aula 4). C/ Río Júcar s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

Entrada libre hasta completar aforo

Jueves 11 de abril

CHARLA-COLOQUIO “POR UNA SEXUALIDAD SALUDABLE”

Hora: 10:00 a 11:30 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala Conferencias). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: AUSMEM

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER “HIGIENE POSTURAL” (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 12:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala Sótano). C/ San Antonio, 2

Organiza: CRUZ ROJA

TALLER "ESCUELA DE ICTUS"



Hora: 10:00 a 12:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. Salón de Actos. C/ San Antonio, 2

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO REY JUAN CARLOS

Entrada libre hasta completar aforo

CONFERENCIA "DETECCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE PIEL"

Hora: 11:00 a 13:00 h

Lugar: Hospital Universitario de Mostoles (Salón de Actos). C/ Río Júcar s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

Entrada libre hasta completar aforo

CHARLA COLOQUIO "10 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL"



Hora: 12:00 a 13:30 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Sala de Conferencias, 4ª planta.). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: CENTRO DE REHABILITACION SALUD MENTAL DE MÓSTOLES.

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER PRÁCTICO "EL BAILE COMO ACTIVIDAD SALUDABLE" (Requiere inscripción)

Hora: 17:00 a 19:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salón de Actos). C/ San Antonio, 2

Organiza: AMDEM

ACTIVIDAD PRÁCTICA "CONOCE EL TAICHI Y PRACTÍCALO"

Hora: 17:30 a 18:30 h

Lugar: Plaza de la Cultura.

Organiza: AFINSYFACRO

Abierto al público

TALLER "CLAVES PARA UNA BUENA VIDA EMOCIONAL: RECONÓCETE" (Requiere inscripción)

Hora: 17:00 a 18:30 h

Lugar: C. C. Villa de Mostoles. (Aula 2, 3º planta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES

ACTIVIDAD DE AQUAGYM Y SPA "MOVIMIENTO Y BIENESTAR" (Requiere inscripción)

Hora: 18:30 a 21:00 h

Lugar: Gimnasio SPA CUESA SPORT. C/Pintor Picasso, s/n

Organiza: ACCEDE A RESPIRO en colaboración con GIMNASIO CUESA SPORT

Inscripción en los teléfonos 619.556.933/652.811.880

TALLER "CÓMO TENER RELACIONES DE PAREJA EXITOSAS"

Hora: 19:00 a 20:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salón de Actos). C/ San Antonio, 2

Organiza: CLÍNICA UNIVERSITARIA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

Entrada libre hasta completar aforo

Viernes 12 de abril

MEDICIONES DE GLUCEMIA Y REVISIÓN DE TENSIÓN OCULAR



Hora: 10:00 a 13:00 h

Lugar: Centro Municipal de Mayores Juan XXIII. (Hall de entrada). C/ Juan XXIII, nº 6.

Organiza: ADM

Abierto al público

TALLER PRÁCTICO “DÍA A DÍA DE UNA PERSONA CON ARTRITIS Y ESPONDIARTRITIS”

Hora: 10:00 a 12:00 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala Múltiple, 4ª planta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: AMDEA

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER DE IMAGEN PERSONAL

Hora: 10:00 a 14:00 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Taller de Danza 2, 4ªplanta). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ACCGG

Abierto al público

JORNADA “TRATAMIENTO DEL CÁNCER CON RADIOTERAPIA”

Hora: 10:00 a 13:30 h

Lugar: Salón de Actos. Hospital Universitario Rey Juan Carlos. C/ Gladiolo, s/n

Organiza: HOSPITAL UNIVERSITARIO REY JUAN CARLOS

Entrada libre hasta completar aforo

MESA INFORMATIVA: ASOCIACIÓN JULUMACA



Hora: 12:00 a 13:00 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Hall entrada). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: JULUMACA. Asociación para la integración social de personas sordas de Móstoles

OBRA DE TEATRO “LA VIDA SECRETA DE MAMÁ”. COMPAÑÍA “LA LUCIÉRNAGA”

(Requiere entrada)

Hora: 19:00 a 20:30 h

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Teatro). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ONCE. COMPAÑÍA DE TEATRO “LA LUCIÉRNAGA”

Recogida de invitaciones del 25 de marzo al 5 de abril en la recepción del Centro Municipal de Mayores Juan XXIII, C/ Juan XXIII, nº 6. Horario: 10:00 a 19:00 (lunes a viernes)

Máximo 5 invitaciones por persona

TALLER “CONTINUAMOS CON NUESTRA MÚSICA”

Hora: 19:30 a 21:00 h

Lugar: Conservatorio Rodolfo Halffter. C/ Canarias, 10 Posterior

Organiza: ACCEDE A RESPIRO en colaboración con el Conservatorio Rodolfo Halffter

Entrada libre hasta completar aforo

ACTIVIDADES EN CENTROS EDUCATIVOS

TALLER: "SONRISAS SALUDABLES"

Cursos: 3º de Educación Infantil

Organiza: Colegio Profesional de Higienistas Dentales de Madrid

Imparte: Colegio Profesional de Higienistas Dentales de Madrid

Fechas: del 8 al 11 de abril, en los colegios que lo soliciten

Necesidad de materiales: cada alumn@ debe traer su cepillo de dientes

ACTIVIDAD: YINCANA "COMPETENCIAS EMOCIONALES Y SOCIALES PARA PRIMARIA"

Dirigido: Centros Educativos de Primaria

Organiza: Punto Omega-SPANT.

Imparte: Profesionales del SPANT

Fechas: Durante la Semana de la Salud (2 h de duración)

Lugar: En el propio Centro Educativo

ACTIVIDAD: "CIBERVIOLENCIAS"

Dirigido: Centros Educativos de Secundaria Cañaverl y Felipe Trigo

Organiza: Punto Omega-SPANT

Imparte: Profesionales del SPANT

Fechas: Durante la Semana de la Salud, según disponibilidad del centro

Lugar: En el propio Centro Educativo

ACTIVIDAD: "PEQUECHEF"

Dirigido: Centros Educativos 4º-6º PRIMARIA

Organiza: ADISFIM

Imparte: Profesionales de ADISFIM

Fechas: Durante la Semana de la Salud, según disponibilidad del centro

Lugar: En el propio Centro Educativo

TALLER "AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN EN LA ADOLESCENCIA"

Dirigido: Centros Educativos de Secundaria

Organiza: CLINICA UNIVERSITARIA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

Imparte: Profesionales de la Clínica Universitaria de la URJC

Fechas: 11 de abril. De 12:00 a 13:00 h

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. Salón de Actos. C/ San Antonio, 2

ORGANIZA LA ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE MÓSTOLES Y LAS SIGUIENTES ENTIDADES SOCIO-SANITARIAS


Asociación Accede a Respiro	C/ Casiopea nº 19-21, Portal 4. Piso bajo	619 55 69 33 presenabellan@hotmail.com
Cruz Roja Española Móstoles-Navalcarnero	Avda. Carlos V, nº 5	91 330 88 35 sgonzalezm@cruzroja.es
Asociación de Diabéticos de Móstoles (ADM)	C/ Juan XXIII, nº 6, Despacho 16	91 664 26 91 adm@admostoles.es informacion@admostoles.com
Asociación de Discapacitados Físicos de Móstoles (ADISFIM)	C/ Libertad, nº 14, bis (Piso piloto)	91 647 60 28 direccion@adisfim.es
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFAMSO)	C/Azorín, nº 32-34	91 614 07 07 afamostoles@hotmail.com
Grupo Pokora de Alcohólicos Anónimos de Móstoles (AA)		91 341 82 82 pokora@area07aa.org
Asociación para la Prevención del Alcoholismo de Móstoles (APAM)	C/Ávila esq. C/Baleares (Piso piloto)	654 688 037 apammostoles@hotmail.com
Asociación de Familias y Amigos a Favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de Móstoles (Grupo AMAS)	Avda. de los Sauces, nº 61	91 694 53 06 grupoamas@grupoamas.org
Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Móstoles (AFINSYFACRO)	C/ Azorín, nº 3	91 613 47 90 afinsifacro@hotmail.com
Asociación JULUMACA	Calle Soria, nº 7, posterior	91 617 24 50 asociacionjulumaca@outlook.com
Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR)	C/ Virgen de los Reyes, nº 26 Madrid.	91 405 31 83 apacor.coronarios@gmail.com
Asociación de Usuarios de Salud Mental Móstoles (AUSMEM)	C/Azorín, nº 32-34	91 614 78 47 ausmem@ono.com
Asociación Española Contra el Cáncer de Móstoles (AECC)	C/San Antonio, nº 2, planta 1ª. Despacho 9	91 614 51 51 mostoles@aecc.es
Asociación Mostoleña De Esclerosis Múltiple (AMDEM)	C/Rubens, nº 6 posterior	91 664 38 80 asociacion@amdem.org
Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis (AMDEA)	C/ Juan XXIII, nº 6. Despacho 3	615 851 312 690 056 112 asociacionamdea@yahoo.es
Centro de Rehabilitación de Salud Mental	C/Juan de Juanes, nº 2, local 2	91 664 38 75 91 614 55 19 mpatier@grupoexter.com
Asociación Parkinson Móstoles	C/Azorín, nº 32-34	91 614 49 08 parkmostoles@telefonica.net
Asociación Punto Omega	C/E, nº 20 Polígono Industrial nº 1	91 613 23 36 spant@mostoles.es puntomega@puntomega.es
Asociación para promover y proteger la calidad de vida de las personas con Trastorno del Espectro Autista (ProTGD)	C/ Juan XXIII, nº 6. Despacho 7	91 014 57 21 asociacionprotgd@gmail.com
Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE)	C/Colón, nº 2, bajo	91 617 50 33 fprg@once.es
Asociación contra el Cáncer Gástrico y Gastrectomizados (ACCGG)		información.accgg@gmail.com www.accgg.es

NOTAS DE LA PROGRAMACIÓN:

Las actividades son GRATUITAS y con AFORO LIMITADO INSCRIPCIONES (para las actividades que así lo requieran):

Fechas y horario de inscripción: del 25 de marzo al 5 de abril de 2019 en horario de 11:00 a 13:00 hs, de lunes a viernes en el Centro de Mayores Juan XXIII, C/Juan XXIII, nº 6, planta baja (Móstoles).

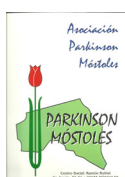
Excepciones: Para las actividades de "Aguagym y Spa" y la Jornada "Genética y Autismo ¿Qué sabemos hoy?" inscriben las entidades organizadoras (ver folleto).

Las actividades accesibles para personas con discapacidad auditiva llevan el siguiente símbolo: 

COLABORAN



COMISION ORGANIZADORA





AYUNTAMIENTO DE
Móstoles

Teléfonos de información:
010 (desde Móstoles)
91 647 17 10 (desde fuera de Móstoles)
91 664 76 22/16

www.mostoles.es |  @AytoMostoles