

III SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

DALE UNA OPORTUNIDAD A TU SALUD



DEL 23 AL 27 DE ABRIL 2012

PROGRAMA DE ACTIVIDADES



La vitalidad no es sólo cuestión de carácter y de años: la buena salud influye, y mucho. De ahí la importancia de iniciativas como nuestra III Semana de la Salud en Móstoles, en la que profesionales de los colectivos sociosanitarios y de distintas instituciones nos enseñarán hábitos saludables para poder llevar una vida productiva y plena con independencia de la edad y sus achaques.



En estos días veremos que la música es en ocasiones el mejor medicamento, que moverse es una gran terapia, que un desayuno saludable es crucial para afrontar cada jornada, y que para gozar de buena salud en la vejez hay que cuidarse en todas las etapas de nuestra vida. Nos conviene a todos y le conviene especialmente a un mundo que, dentro de cinco años, tendrá más personas mayores de sesenta y cinco años que niños menores de cinco, por primera vez en la historia de la Humanidad.

Como en ediciones anteriores, hay que destacar la ilusión que han puesto todas las personas que colaboran en el desarrollo de esta iniciativa, que se manifiesta en el amplio programa de actividades que tiene en estas páginas.

Por ello es un orgullo comprobar cómo, año tras año, las asociaciones socio-sanitarias nos empujan con su estímulo a continuar trabajando de manera ímproba, demostrando con su implicación en la vida pública del municipio que son el alma de la ciudad.

Móstoles es una ciudad saludable donde, aparte de generarse buenos hábitos, se fomenta el conocimiento y el ponerse en el lugar del otro. Os animo a que os cuidéis para disfrutar del presente y del futuro en plenitud.

Daniel Ortiz Espejo
Alcalde de Móstoles

CONFERENCIA MARCO

🏠 24 de abril: "La ciudad y la salud"

Hora: 12:00 a 13:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles

Ponente: Dña. Carmen Gallardo Pino

Vicerrectora de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos

ME PUEDE PASAR A MÍ

🚑 23 al 27 de abril: Curso Básico de Primeros Auxilios

Hora: 10:00 a 12:00.

Lugar: C. Participación Ciudadana. C/ San Antonio, 2

Organiza: Escuela Municipal de Salud

🧠 25 y 27 de abril: Taller de Lenguaje de Signos

Hora: 12:00 a 13:00.

Lugar: C. Participación Ciudadana. C/ San Antonio, 2

Organiza: CILSEM

🚐 27 de abril: Autobús para Donación de Sangre

Hora: 17:00 a 21:00

Lugar: Avda. Dos de Mayo, 27 (frente al Centro Comercial)

Organiza: CRUZ ROJA

¿CONTROLAS O TE CONTROLAN?

📱 23 de abril: "Prevención de Adicciones a las Nuevas Tecnologías" (Dirigido a familias)

Hora: 18:00 a 20:00.

Lugar: Sede SPANT. Avda. Constitución, nº 8, 3º Dcha.

📱 25 de abril:

Hora: 18:00 a 20:00.

Lugar: Centro de formación e inserción sociolaboral Salvador Gaviota.

Avda. Cámara de la Industria, 6-B Pol.Ind. nº 1

Organiza: SPANT

TU SALUD DEPENDE DE TI

🌸 23 de abril: Tai-Chi

Hora: 13:00 a 14:00.

Lugar: C.C. Villa de Móstoles

Organiza: Área de Mayores

🌸 24 de abril: Reiki

Hora: 17:00 a 19:00.

Lugar: C.C. Villa de Móstoles

Organiza: FIBROMOSTOLES, en colab. Asoc. El Roble

🌸 25 de abril: Taller de Logopedia

Hora: 11:00 a 11:30.

Lugar: C.C. Villa de Móstoles

Organiza: ASOC. PARKINSON de Móstoles

🌸 26 de abril: Olimpiadas de Mayores

Hora: 9:00 a 16:00.

Lugar: Parque Finca Liana

Organiza: Área de Mayores

(Inscripción: Centros Municipales de Mayores)

🌸 26 de abril: Sesión de Relajación

Hora: 10:00 a 11:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles

Organiza: Escuela Municipal De Salud

🌸 26 de abril: Escuela de Espalda

Hora: 18:00 a 19:00.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana

Organiza: ADISFIM

🌸 27 de abril: Medición de Glucemia / Optometría

Hora: 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: CC. Villa de Móstoles.

Organiza: ADM

(Previa cita en C/America, nº3 a partir del 16 de abril)



ESCUCHA, APRENDE Y EXPERIMENTA

CONFERENCIAS

- ④ **23 de abril: "Diets Mágicas"**
Hora: 11:30 a 12:30.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: SEDCA
- ④ **23 de abril: "Prevenir la Automedicación"**
Hora: 11:00 a 12:00.
Lugar: Sede de Cruz Roja. Avda. Carlos V, nº 5
Organiza: CRUZ ROJA
- ④ **24 de abril: "Envejecimiento y Discapacidad Intelectual, claves para la intervención"**
Hora: 11:00 a 12:00.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: GRUPO AMAS
- ④ **25 de abril: "Envejecimiento normal, Alzheimer, Parkinson: conoce sus diferencias"**
Hora: 17:00 a 18:15.
Lugar: Centro de Participación Ciudadana
Organiza: AFAMSO Y ASOC. PARKINSON de Móstoles
- ④ **26 de abril: "El reto del acceso a la información por parte de las personas ciegas"**
Hora: 18:00 a 19:00.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: ONCE
- ④ **26 de abril: "¿Qué es la esclerosis múltiple?"**
Hora: 17:00 a 18:00
Lugar: Sede de AMDEM. C/ Rubens, nº6 Post.
Organiza: AMDEM

- ④ **27 de abril: "Aprender a dormir"**
Hora: 11:00 a 12:00.
Lugar: Centro de Mayores Juan XXIII
Organiza: CRUZ ROJA

- ④ **27 de abril: "Diabetes"**
Hora: 18:00 a 19:00.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: ADM

CHARLAS-TALLER

- ④ **23 de abril: "Bienestar y Calidad de Vida en Fibromialgia"**
Hora: 17:00 a 19:00.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: FIBROMOSTOLES, en colab. URJC
- ④ **25 de abril: Taller sobre la salud mental: "Uniendo lazos, deshaciendo nudos"**
Hora: 12:00 a 13:00.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: CRPS
- ④ **25 de abril: "Cómo Preparar Adecuadamente una Consulta Médica"**
Hora: 18:30 a 19:30.
Lugar: Centro de Participación Ciudadana
Organiza: AFINSYFACRO
- ④ **27 de abril: "Cómo Incorporar el Ejercicio Físico en tu Vida"**
Hora: 12:00 a 13:00.
Lugar: CC. Villa de Móstoles
Organiza: AECC

MUÉVETE Y TE SENTIRÁS MEJOR

- 🌻 **25 y 27 de abril: "Caminando para Ganar Salud"**
Hora: 9:30 a 10:30
Lugar: Finca Liana (puerta principal)
Organiza: Escuela Municipal de Salud

MÚSICA Y MOVIMIENTO: TU MEJOR MEDICAMENTO

- 24 de abril: "Música y Movimiento mi Mejor Tratamiento"
Hora: 17:30 a 18:30.
Lugar: C.C. Villa de Móstoles
Organiza: AFINSYFACRO (Musicoterapia)
- 24 de abril: "Despertando Emociones" (Concierto y Cuentacuentos)
Hora: 18:30 a 19:30.
Lugar: Biblioteca Municipal. C/ Canarias, 8
Organiza: ACCEDA A RESPIRO
- 26 de abril: "La Música, una Buena Aliada para la Salud"
Hora: 11:30 a 12:30.
Lugar: C.C. Villa de Móstoles
Organiza: ASOC. PARKINSON de Móstoles. (Musicoterapia)
- 27 de abril: Concierto del Orfeón "Fermín Gurbindo"
Hora: 19:30 a 21:00 horas.
Lugar: C.C. Joan Miró
Organiza: ONCE
(Recoger invitación en C/ America, 3 a partir del 23 de abril)

DISFRUTA COMIENDO PARA VIVIR SONRIENDO

- 23 de abril: "Cuida tu Peso"
Hora: 9:00 a 13:30.
Lugar: C.C. Villa de Móstoles
Organiza: SEDCA
(Previa cita en C/ America, 3 a partir del 16 de abril)
- 27 de abril: "Desayuno Saludable"
Hora: 10:30 a 11:30. (Máximo 40 personas)
Lugar: Esc. de Hostelería "Simone Ortega".
C/ Pintor Velázquez, nº 64
Organiza: Escuela de Hostelería "Simone Ortega"



ACTIVIDADES EN CENTROS EDUCATIVOS

- Taller "Aprendiendo Hábitos Posturales Saludables" (ADISFIM)
- Taller "Higiene Postural" (AFINSYFACRO)
- Taller "Prevención de Adicciones a las Nuevas Tecnologías" (SPANT/Punto Omega)
- Charla-Coloquio "Alternativas al Consumo de Alcohol". (Asoc. Prevención del Alcoholismo de Móstoles)
- Taller "Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios" (Cruz Roja)
- Charla-Coloquio "Si Quieres Puedes" (ADISFIM)
- Circuito de Movilidad "Me Puede Pasar a Mí" (ONCE Y ADISFIM)
- Charla-Coloquio "¿Qué es un Trastorno Generalizado del Desarrollo?" (Accede A Respira)

COLABORAN:



ORGANIZAN:

Escuela Municipal de Salud

ADISFIM
GRUPO AMÁS
AFINSYFACRO
AFAMSO
A.E.C.C.
Cruz Roja
ADM
ONCE

AMDEA
Asoc. Parkinson de Móstoles
Punto Omega
AUSMEN
Asoc. Fibromóstoles
Asoc. Accede a Respira
Asoc. Prev. Alcoholismo de Móstoles
AMDEM

NOTA: Todas las actividades tienen aforo limitado. Y SON GRATUITAS.

FE DE ERRATAS

En el Programa de Actividades de la III Semana Municipal de la Salud de Móstoles, se ha detectado la omisión de entidades que colaboran en el desarrollo de la misma. Dichas entidades son:

Colegio Profesional de Fisioterapeutas. Comunidad de Madrid



CILSEM



Asociación El Roble



Centro de Rehabilitación de Móstoles

NOTA: el día 25 de abril, la Charla-Taller sobre salud mental: “Uniando lazos, Deshaciendo nudos” está organizada por el Centro de Rehabilitación de Móstoles.