



Ayuntamiento de la Villa de
Móstoles



XIII semana de la S alud

Villa de Móstoles

del 22 al 26 de abril

2024

Salud física y mental,
juntas por tu bienestar

Folleto divulgativo de la
XIII SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD 2024
Depósito Legal: M-7393-2024

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD

Concejalía de Familia, Mayores, Sanidad, Igualdad y Bienestar Social
Ayuntamiento de Móstoles
C/ Juan XXIII 6. Centro de Mayores Juan XXIII
28938 Móstoles
91 664 76 22/91 664 76 16
escuelasalud@mostoles.es
www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable





XIII SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD 2024

Queridos vecinos:

En abril regresa a nuestra ciudad la Semana Municipal de la Salud, una propuesta que promueve el bienestar de los mostoleños a través de una amplia variedad de talleres y jornadas que se celebrarán del 22 al 26 de abril.

Nuestra Semana Municipal de la Salud es una tradición consolidada en el municipio que, este año, cumple 13 ediciones. Más de una década de andadura en la que ha mantenido su esencia gracias a la colaboración de las asociaciones sociosanitarias de Móstoles y, por supuesto, a los trabajadores municipales que han hecho que esta programación sea una realidad.

En esta nueva edición, bajo el lema “Salud física y mental, juntas por tu bienestar”, podréis encontrar conferencias sobre el cuidado bucodental en las personas mayores, formación sobre atención sanitaria a personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) o el taller de realidad virtual: aplicaciones para el cuerpo y la mente, entre otras actividades.

Os invito a participar en esta Semana Municipal de la Salud, y que podáis incorporar herramientas que os ayuden a cuidar y mejorar vuestro bienestar.

Manuel Bautista
Alcalde de Móstoles





XIII SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD 2024

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 22 DE ABRIL

CONFERENCIA “ENFERMEDADES, CUIDADOS DEL OÍDO Y ADAPTACIÓN”

Hora: De 10:00 h a 11:30 h.

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

Organiza: Asociación Cultural de Personas Sordas de Móstoles. ACPSTM

Entrada libre hasta completar aforo

“TALLER BENEFICIOS DEL YOGA EN NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL”

Se realizarán dos talleres de Yoga.

Taller 1: Hora: De 10:00 h. a 11:00 h. **Taller 2:** Hora: De 11:00 h. a 12:00 h.

Lugar: Explanada Plaza de la Cultura s/n. En caso de lluvia, se realizará en C.C. Villa de Móstoles. Sala Polivalente 2.

Organiza: Centro de Rehabilitación de Salud Mental de Móstoles: CRPS, CRL y EASC.

Grupo EXTER. Imparte la actividad Centro de Yoga Om Ganesha

Requiere inscripción

CONFERENCIA “LA SALUD BUCODENTAL EN LAS PERSONAS MAYORES”

Hora: De 10:30 h. a 11:30 h.

Lugar: Centro de Mayores “La Princesa”. C/ Francisco Javier Sauquillo s/n

Organiza: Colegio Profesional de Higienistas Dentales de Madrid

Entrada libre hasta completar aforo.

CONFERENCIA “LOS EFECTOS NOCIVOS DE LA RADIACIÓN SOLAR Y CÓMO PREVENIRLOS”

Hora: De 11:00 h. a 12:30 h.

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

Organiza: Hospital Universitario Rey Juan Carlos

Entrada libre hasta completar aforo.



FORMACIÓN SOBRE ATENCIÓN SANITARIA A PERSONAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)

Dirigida: A personal sanitario y no sanitario de los Centros de Salud de Atención Primaria de Móstoles. Con la colaboración de la Dirección Asistencial Oeste, Gerencia Asistencial de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud.

Fechas: Desde el 22 de abril, hasta mayo.

Hora: De 14:00 h. a 15:00 h.

Lugar: Centros de Salud de Móstoles

Organiza: Asociación para Promover y Proteger la calidad de vida de las personas con Trastorno del Espectro Autista. ProTGD

CHARLA-TALLER “BENEFICIOS DE LA LECTURA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS”

Desde el día 22 al 25 de abril, en distintos horarios en la sede de la asociación.

Requiere inscripción, en el teléfono 91-6134790/663746626 se informa de horarios y realización de la inscripción.

Lugar: Sede de la asociación. C/Azorín 3

Organiza: Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Móstoles.

AFINSYFACRO

TALLER “FISIOTERAPIA EN SUELO PÉLVICO”

Hora: De 16:00 h a 17:30 h.

Lugar: Hospital Universitario Rey Juan Carlos. C/ Gladiolo s/n. Aula nº 8 (Planta baja)

Organiza: Hospital Universitario Rey Juan Carlos

Requiere inscripción.

CHARLA “TRABAJO, SEXO, COMIDA, MÓVIL, COMPRAS... ¿AFICIÓN O ADICCIÓN?”



Hora: De 18:00 h. a 19:30 h.

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

Organiza: CAID de Móstoles. Asociación Punto Omega

Entrada libre hasta completar aforo

MARTES 23 DE ABRIL

TALLER “APRENDE SOBRE EL TDAH” (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

Hora: De 10:00 h a 11:30 h.

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

Organiza: Asociación TDAH + MÓSTOLES

Entrada libre hasta completar aforo



TALLER “ERGONOMÍA Y AYUDAS TÉCNICAS”

Hora: De 13:00 h. a 14:30 h.

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

Organiza: Fundación Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER “MOVEMOS MÓSTOLES, PARA PREVENIR Y CURAR. TE CUIDAMOS”

Hora: De 18:00 h. a 19:00 h.

Lugar: Hospital Universitario de Móstoles. C/ Dr. Luis Montes S/N. Gimnasio del Hospital.

Organiza: Hospital Universitario de Móstoles

Requiere inscripción

ACTIVIDAD “CAMILATA POR EL AUTISMO”

Hora: De 18:00 h. a 19:00 h.

Lugar: Desde el CEIP Severo Ochoa. C/Violeta 7, Móstoles. Recorrido: Parque Los Rosales y Estanque Parque Andalucía.

Organiza: Asociación para Promover y Proteger la calidad de vida de las personas con Trastorno del Espectro Autista. ProTGD.

CONFERENCIA “CONSECUENCIAS DEL ABUSO DEL ALCOHOL”



Hora: De 19:00 h. a 21:00 h.

Lugar: Sede de APAM. C/ Ávila, esq. C/ Baleares s/n. (piso piloto)

Organiza: Asociación para la Prevención del Alcoholismo (APAM)

Entrada libre hasta completar aforo

MIÉRCOLES 24 DE ABRIL

CONFERENCIA “INSTRUCCIONES PREVIAS, ¿CÓMO PUEDO EJERCER MI DERECHO A DECIDIR SOBRE MI SALUD?”

Hora: De 10:00 h. a 11:00 h.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio nº 2. Salón de Actos

Organiza: Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFAMSO)

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER PRÁCTICO REFLEXIVO “SOLEDAD Y SALUD MENTAL”

Hora: De 11:00 h. a 12:30 h.

Lugar: Centro de Mayores “Juan XXIII”. C/ Juan XXIII nº 6. Sala de TV, 1^a planta.

Organiza: Centro de Día y Residencia de Móstoles. INTRESS

Entrada libre hasta completar aforo



MESA INFORMATIVA SOBRE SALUD.

Hora: De 11:00 h. a 13:00 h.

Lugar: Plaza del Pradillo.

Organiza: Cruz Roja Española

CONFERENCIA/CHARLA “DE CORAZÓN, DE PACIENTE A PACIENTE”

Hora: De 11:00 h a 13:00 h.

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura s/n. Sala Polivalente 3, 3^a planta

Organiza: Asociación de Pacientes Coronarios. APACOR

Entrada libre hasta completar aforo

CHARLA “ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA”

Hora: De 11:00 h. a 12:00 h.

Lugar: Espacio activo contra el cáncer. C/ San Marcial 1

Organiza: Asociación Española contra el Cáncer (AECC)

Requiere inscripción, en el correo: madrid@contraelcancer.es. Poner: Asunto Taller Semana de la Salud de Móstoles. Fecha límite de inscripción: 12 de abril de 2024

TALLER “TÉCNICAS DE RELAJACIÓN”

Hora: De 11:30 h. a 12:30 h.

Lugar: Sede de AMDEA. C/ Río Bidasoa nº 7

Organiza: Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis. AMDEA

Requiere inscripción

CONFERENCIA “CÓMO LA FARMACIA PUEDE AYUDARTE EN EL CONTROL DE TU MEDICACIÓN”

Hora: De 12:00 h. a 13:00 h.

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

Organiza: Farmacias de Móstoles

Entrada libre hasta completar aforo

“TALLER DE MEMORIA”



Hora: De 16:00 h a 17:30 h.

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura s/n. Polivalente 3, 3^a planta

Organiza: Asociación de Discapacitados Físicos de Móstoles. ADISFIM

Requiere inscripción

CONFERENCIA SOBRE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Hora: De 17:00 h. a 18:30 h.

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

Organiza: Asociación Parkinson de Móstoles

Entrada libre hasta completar aforo



TALLER PRÁCTICO “EL BAILE COMO ACTIVIDAD SALUDABLE”

Hora: De 17:00 h a 19:30 h.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio nº 2. Salón de Actos

Organiza: **Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple. AMDEM**

Requiere inscripción

CHARLA COLOQUIO “LA DIABETES EN EL SIGLO XXI”



Hora: De 17:30 h a 19:00 h.

Lugar: Centro de Mayores “Juan XXIII”. C/ Juan XXIII nº 6. Sala de TV, 1^a planta.

Organiza: **Asociación de Diabéticos de Móstoles. ADM**

Entrada libre hasta completar aforo

JUEVES 25 DE ABRIL

MESA INFORMATIVA “LA LENGUA DE SIGNOS TE NECESITA”



Hora: De 11:00 h a 13:30 h.

Lugar: C. C. Villa de Móstoles, Plaza de la Cultura s/n. Zona de entrada

Organiza: **Asociación para la Integración Social de las personas sordas de Móstoles.**

JULUMACA

TALLER “PILATES TERAPÉUTICO”

Hora: De 12:00 h a 13:00 h.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio nº 2. Sala de ensayos.

Organiza: **Asociación de Discapacitados Físicos de Móstoles. ADISFIM**

Requiere inscripción

CONFERENCIA “MEDITACIÓN Y EQUILIBRIO INTERIOR”

Hora: De 12:00 h. a 13:00 h.

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

Organiza: **Asociación de Usuarios de Salud Mental de Móstoles. AUSMEM**

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER “CUIDADOS Y PREVENCIÓN DEL PIE DIABÉTICO”



Hora: De 16:00 h a 17:00 h.

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

Organiza: **Hospital Universitario Rey Juan Carlos**

Entrada libre hasta completar aforo



TALLER “REALIDAD VIRTUAL. APLICACIONES PARA EL CUERPO Y LA MENTE”

Hora: De 16:00 h. a 18:00 h.

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

Organiza: Fundación Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Entrada libre hasta completar aforo

TALLER “MOVEMOS MÓSTOLES, PARA PREVENIR Y CURAR. TE CUIDAMOS”

Hora: De 18:00 h. a 19:00 h.

Lugar: Hospital Universitario de Móstoles. C/ Dr Luis Montes S/N. Gimnasio del Hospital.

Organiza: Hospital Universitario de Móstoles

Requiere inscripción

VIERNES 26 DE ABRIL

TALLER ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Se realizarán dos talleres

Taller 1: Hora: De 10:00 h. a 11:00 h. **Taller 2: Hora:** De 11:00 h. a 12:00 h.

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

Organiza: Asociación Parkinson de Móstoles

Requiere inscripción

TALLER “ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA”

Hora: De 10:30 h. a 11:30 h.

Lugar: Sede de AMDEA. C/ Río Bidasoa nº 7

Organiza: Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis. AMDEA

Requiere inscripción

“SESIÓN DE MASAJE EN LAS MANOS”

Hora: De 11:30 h. a 12:30 h.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio nº 2. Salón de Actos

Organiza: Fundación AMÁS.

Requiere inscripción

CHARLA-COLOQUIO “ENVEJECIMIENTO ACTIVO; CLAVES PARA UNA VEJEZ SALUDABLE”

Hora: De 12:30 h. a 13:30 h.

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

Organiza: Escuela Municipal de Salud. Concejalía de Familia, Mayores, Sanidad, Igualdad y Bienestar Social

Entrada libre hasta completar aforo



ACTIVIDADES EN CENTROS EDUCATIVOS

CHARLA-TALLER “SONRISAS SALUDABLES”

Cursos: 3º Educación Infantil y 1º de Primaria

Organiza: Colegio Profesional de Higienistas Dentales de Madrid

TALLER “DEPORTE ADAPTADO GOALBALL Y FUTBOL 5”

Cursos: 3º y 4º de E.S.O

Organiza: Organización Nacional de Ciegos Españoles. ONCE

Lugar: Polideportivo de los Rosales

Colabora: Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Móstoles.

CHARLA “ACÉRCATE A LA LENGUA DE SIGNOS”

Cursos: Desde 2º Ciclo de Infantil hasta Secundaria.

Organiza: Asociación para la Integración Social de las personas sordas de Móstoles.

JULUMACA

GYMKANA “AVVENTURA DIGITAL: CUIDANDO NUESTRA SALUD EN LA RED”

Cursos: 4º Primaria

Organiza: Asociación Punto Omega

“FAMILIAS EN LA ERA DIGITAL: ESTRATEGIAS PARA UN USO RESPONSABLE”

Dirigido: Familias del IES Europa

Organiza: Asociación Punto Omega

TALLER “ENTENDIENDO LAS EMOCIONES”

Cursos: De 1º a 6º de Primaria.

Organiza: Asociación TDAH+Móstoles.

TALLER “APRENDO SOBRE TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)”

Cursos: Desde 3º de Primaria a 4º de ESO.

Organiza: Asociación TDAH+Móstoles.

CHARLA-TALLER “EMPATIZA CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE, LA ENFERMEDAD DE LAS MIL CARAS”

Cursos: 5º y 6º de Primaria. AMPAS interesadas.

Organiza: Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple. AMDEM



INSCRIPCIONES

Para aquellas actividades que requieren inscripción, salvo que se especifique que es en la entidad que la desarrolla, se realizarán en:

-**Lugar:** Centro de Mayores Juan XXIII. C/ Juan XXIII, nº 6, planta baja

-**Fechas:** Del 15 al 18 de abril de 2024

-**Horario:** De 10:00 h. a 12:00 h.

-Las actividades accesibles para personas con discapacidad auditiva llevan el símbolo



Todas las actividades son gratuitas y con aforo limitado.



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

Asociación Accede a Respiro

C/ Casiopea 19-21, portal 4 Móstoles
619 55 69 33/91 617 50 63
presenabellan@hotmail.com
www.accedearespiro.es

Asociación contra el Cáncer Gástrico y Gastrectomizados. ACCGG

C/ Almería 6, 3 C Móstoles
645 80 00 78
información@accgg.es
www.accgg.es

Asociación Cultural de Personas Sordas de Móstoles

Avenida del Dos de Mayo, 83 Móstoles
690034924
acpsmostoles@gmail.com

Asociación de Diabéticos de Móstoles. ADM

C/ Juan XXIII 6 (Centro de Mayores Juan XXIII, Despacho 16) Móstoles
91 664 26 91/636 71 79 61
adm@admostoles.com
diabetesmostoles@gmail.com
www.admostoles.com

Asociación de Discapacitados Físicos de Móstoles. ADISFIM

C/ Libertad 14, bis. Móstoles
91 647 60 28
adisfim@adisfim.es
www.adisfim.es

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer. AFAMSO

C/Azorín 32-34 Móstoles
91 614 07 07/673 19 72 96
afamostoles@hotmail.com
www.afamso.com



Fundación AMÁS SOCIAL

Avda. los Sauces 61 Móstoles
91 647 90 70
fundacionamas@fundacion-amas.org
91 6469625 COFOIL Regordoño
91 6478408 COFOIL Parque Coímbra I y II

Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Móstoles. AFINSYFACRO

C/ Azorín 3 Móstoles
91 613 47 90/663 74 66 26
afinsifacro@hotmail.com
www.afinsyfacro.es

Asociación de Pacientes Coronarios. APACOR

C/ Virgen de los Reyes 26 Madrid
91 405 31 83/649 69 97 92
apacor.coronarios@gmail.com
info@apacor.org
www.apacor.org

Asociación de Usuarios de Salud Mental Móstoles. AUSMEM

C/Azorín 32-34 Móstoles
91 614 78 47
ausmem32@gmail.com
www.saludmentalmostoles.es

Asociación Española Contra el Cáncer. AECC

C/ San Marcial 1 Móstoles
91 838 09 24/900 10 00 36
espaciomadridsuroeste@aecc.es
www.aecc.es

Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple. AMDem

C /Rubens 6 posterior Móstoles
91 664 38 80
asociacion@amdem.org
www.amdem.org



Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis. AMDEA

C/Río Bidasoa 7 Móstoles

615 851 312

info@amdea.es

www.amdea.com

Asociación para la Integración Social de las personas sordas de Móstoles. JULUMACA

C/ Soria 7 posterior Móstoles

91 617 24 50/674691581

asociacion_julumaca@hotmail.com

Asociación para la Prevención del Alcoholismo. APAM

C/Ávila esq. C/Baleares (piso piloto) Móstoles

654 68 80 37/638 82 72 25

apammostoles@hotmail.com

Asociación para Promover y Proteger la calidad de vida de las personas con Trastorno del Espectro Autista. ProTGD

C/ Moraleja de Enmedio s/n (Dentro del Centro de formación de Móstoles Desarrollo)

Móstoles

91 014 57 21/665 666 142

667 747 346

asociacion@protgd.org

www.protgd.org

Redes sociales: @PROTGD

Asociación Parkinson Móstoles

C/Azorín 32-34 Móstoles

91 614 49 08

parkmostoles@telefonica.net

www.parkinsonmostoles.org

Asociación Punto Omega

C/E 20 Móstoles

91 613 23 36

puntomega@puntomega.es



Asociación Trastorno Déficit de Atención e Hiperactividad.Tdah+Móstoles

618985825

tdahmasmostoles@gmail.com

Centro de Atención Integral a Drogodependientes. CAID de Móstoles (Asociación Punto Omega) Centro de Servicio Público de SERMAS

Plaza Villafontana s/n Móstoles

91 7996928

caidmostoles@salud.madrid.org

Centro de Día y Residencia de Móstoles. Intress

C/ Bécquer 2 posterior Móstoles

91 613 10 13/91 811 44 75

Centro: cdmostoles@intress.org

Residencia:res.mostoles@intress.org

www.intress.org

Centro de Rehabilitación de Salud Mental de Móstoles: CRPS,CRL y EASC

C/Juan de Juanes 2 posterior Móstoles

91 664 38 75/91 614 55 19

mpatier@grupoexter.com

CRL: clrmóstoles@grupoexter.com

CRPS:crpsmostoles@grupoexter.com

EASC:eascmostoles@grupoexter.com

Cruz Roja Española

Avda. Carlos V 5 Móstoles

91 330 88 35

Itziar.carretero@cruzroja.es

Organización Nacional de Ciegos Españoles. ONCE

Travesía Ricardo Medem 1 bis Móstoles

91 617 50 33/91 617 51 15

agmostolesdtmadrid@once.es

www.once.es



Escuela Municipal de Salud.

Concejalía de Familia, Mayores, Sanidad, Igualdad y Bienestar Social

Ayuntamiento de Móstoles

C/ Juan XXIII 6. Centro de Mayores Juan XXIII

28938 Móstoles

91 664 7622/91 664 76 16

escuelasalud@mostoles.es

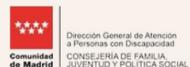
www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable



COLABORAN



COMISIÓN ORGANIZADORA





Ayuntamiento de la Villa de

Móstoles