



Ayuntamiento de la Villa de  
**Móstoles**



# XIII **S**emana 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](http://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 4ª planta

**Organiza:** Asociación Cultural de Personas Sordas de Móstoles. ACPSM

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 4ª 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 4ª 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, 4ª 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 “CAMINATA 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, 1ª 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, 3ª 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](mailto: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 4ª 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, 3ª 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, 4ª 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 n° 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 n° 6. Sala de TV, 1ª 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 n° 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, 4ª 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, 4ª 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, 4ª 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 4ª 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 “AVENTURA 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 6ª 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 6ª 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 Regordóño  
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. AMDDEM**

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  
asociación\_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: cdmmostoles@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: clrmmostoles@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](mailto:escuelasalud@mostoles.es)

[www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable](http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable)

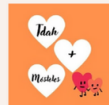
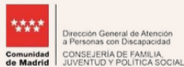




## COLABORAN



## COMISIÓN ORGANIZADORA





Ayuntamiento de la Villa de

**Móstoles**