

VIII Semana Municipal de la Salud

PROGRAMA de ACTIVIDADES del 18 al 21 de abril |2017|

Junt@s,
ganamos
salud



Comunidad de Madrid



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles





David Lucas Parrón
Alcalde de Móstoles

Bajo el lema Junt@s ganamos salud, acordado para esta edición, se ha querido resaltar los beneficios de remar en la misma dirección: la colaboración, la coordinación y la solidaridad para mejorar la salud integral de las comunidades y de las personas.

Son 22 colectivos y asociaciones sociosanitarias en la localidad trabajando codo con codo con la Escuela Municipal de Salud, dependiente de la Concejalía de Igualdad, Sanidad y Mayores, y responsables de una cultura preventiva de la salud, por la que dedican su tiempo y esfuerzo, y a las que debemos reconocer y agradecer para que la ciudadanía de Móstoles conozca y se beneficie de las actividades programadas.

En estos días veremos que la música, la danza, el arte en su conjunto es sanador, la actividad física y el deporte como recursos de integración e igualdad, como habito esencial frente al sobrepeso, y sigue el interés por el bienestar emocional, los recursos de ayuda mutua, y la mirada completa de los problemas de salud y de cómo no complicar las consecuencias, que para gozar de buena salud hay que cuidarse en todas las etapas de la vida.

martes 18 de abril

Actividad de “Reiki” (Requiere inscripción)

Hora: 09:00 a 14:00.

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

Conferencia “Las personas sordas diversas: conócenos...”



Hora: 10:00 a 12:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: FESORCAM

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

Charla “Lo que hacemos en respiro familiar”

Hora: 11:00 a 13:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala Aula 2, 3ª pl.). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: Accede a Respiro

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 24)

Actividad de “Danza” (Requiere inscripción)

Hora: 11:00 a 13:00.

Lugar: Plaza de la Cultura s/n

Organiza: Asoc. Parkinson Móstoles

Actividad de “Pilates” (Requiere inscripción)

Hora: 12:30 a 13:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala Polivalente A, sótano). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ADISFIM

Actividad de Aquagym y Spa “Movimiento y bienestar” (Requiere inscripción)

Hora: 16:30 a 19:00.

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

Organiza: Accede a Respiro en col. con Gimnasio Cuesa Sport.

Inscripción en los teléfonos 619 556 933 / 652 811 880

Actividad de “Reiki, shiatsu y canto de mantras”

Hora: 17:00 a 19:00.

Lugar: Plaza de la Cultura s/n

Organizan: AUSMEM y Asociación “El Roble”

Taller teórico práctico “Cómo enfrentarnos al estrés de forma saludable”



Hora: 18:00 a 20:00.

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

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Charla testimonio “El alcoholismo dentro de la familia”

Hora: 19:00 a 21:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: APAM

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

miércoles 19 de abril



Paseo saludable (Requiere inscripción)



Hora: 09:30 a 11:30.

Lugar: Ruta urbana desde el CC Villa de Móstoles hasta el Parque El Soto y regreso al centro.

Organiza: ACPSM Y JULUMACA.

En colaboración con la Escuela Municipal de Salud

Actividad “Mindfulness”

Hora: 09:30 a 11:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

Taller “Mejorando el suelo pélvico” (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 12:00.

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

Organiza: Hospital Universitario Rey Juan Carlos

Dirigido a mujeres



Charla coloquio “La importancia de la terapia ocupacional en el tratamiento de las demencias”

Hora: 11:00 a 12:30.

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

Organiza: AFAMSO

Charla taller “Prevención de la enfermedad cardiovascular”



Hora: 12:00 a 14:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: APACOR

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)



Actividad de “Equinoterapia, acercamiento al caballo y terapia con aves rapaces” (Requiere inscripción y certificado médico para montar a caballo)

Hora: 12:30 a 13:30.

Lugar: Venta “La Rubia”, A-5 Ctra. Extremadura km 10.700 (dirección Extremadura)

Organiza: Accede a Respiro en col. TE ANIMA-Venta “La Rubia”

Charla taller “La depresión” (Requiere inscripción)

Hora: 17:00 a 18:30.

Lugar: Centro Municipal de Mayores Juan XXIII. (Sala 4.3, 4ª pl).
C/ Juan XXIII, nº 6.

Organiza: Cruz Roja Mostoles-Navalcarnero

Charla “Prevención de accidentes infantiles” (Requiere inscripción)

Hora: 17:00 a 18:30.

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

Organiza: Cruz Roja Mostoles-Navalcarnero

Conferencia “Nuevos tratamientos en la enfermedad de Parkinson”



Hora: 17:30 a 19:00.

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

Organiza: Asoc. Parkinson Móstoles

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 80)

Taller “Estoy estresad@ y me duele la cabeza, ¿debo acudir al dentista?” (Requiere inscripción)



Hora: 18:00 a 20:00.

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

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Encuentro Deportivo por la Integración y la Igualdad. Participan Club Fútbol Sala Femenino Móstoles y Equipo de Fútbol RAIS Fundación

Hora: 20:00 a 21:00.

Lugar: Polideportivo Villafontana. C/ Hermanos Pinzón s/n.

Organiza: Concejalía de Deportes, RAIS Fundación y Club de Fútbol Sala Femenino Móstoles.

Entrada libre

jueves 20 de abril

Actividad física para personas con sobrepeso

Hora: 09:00 a 10:00.

Lugar: Polideportivo Villafontana. C/ Hermanos Pinzón s/n.

Organiza: Concejalía de Deportes, SERMAS .

Requiere ropa y calzado deportivos. Entrada libre.

Taller de Memoria (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 11:00. (1er grupo)

Hora: 11:00 a 12:00. (2º grupo)

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

Organiza: PARKINSON

Mediciones de Glucosa y Optometría (Requiere inscripción)



Hora: 10:00 a 13:00.

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

Organiza: ADM

Conferencia “¿La aceptación de la enfermedad mental ayuda?”



Hora: 10:00 a 11:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl.) Plaza de la Cultura s/n

Organiza: AUSMEM

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

Actividad Automasaje (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 11:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala Polivalente A, sótano). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: Área de Sanidad - Escuela Municipal de Salud

Taller de Memoria (Requiere inscripción)

Hora: 10:30 a 11:30.

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

Organiza: ADISFIM



Taller Flashmob

Hora: 11:00 a 12:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala Polivalente 3, 3ª pl).

Plaza de la Cultura s/n

Organiza: Grupo AMAS

Dirigido a alumnado de secundaria

Taller “Lectura fácil”

Hora: 11:00 a 12:30.

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

Organiza: Grupo AMAS

Dirigido a alumnado de secundaria

Reeducación postural y estiramientos musculares (Requiere inscripción y traer esterilla)

Hora: 11:00 a 12:00.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala sótano).

C/ San Antonio, 2

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos



Entrenamiento funcional (Requiere inscripción y traer esterilla)

Hora: 12:00 a 13:00.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala sótano).

C/ San Antonio, 2

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Charla coloquio “Apuestas online, ¿tenemos ya un problema?”

Hora: 12:00 a 13:30.

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

Organiza: Punto Omega

Charla coloquio “En primera persona”

Hora: 12:00 a 13:30.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl.) Plaza de la Cultura s/n

Organiza: CRPS (Centro de Rehabilitación de Salud Mental)

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

Flashmob

Hora: 12:45 a 13:15.

Lugar: Plaza de la Cultura s/n

Organiza: Grupo AMAS

Actividad al aire libre

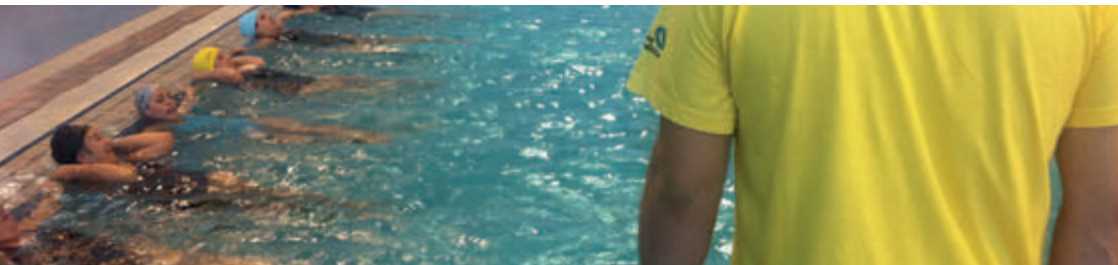
Entrenamiento funcional (Requiere inscripción y traer esterilla)

Hora: 16:00 a 18:00.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala sótano).

C/ San Antonio, 2

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos



Actividad de Aquagym y Spa “Movimiento y bienestar” (Requiere inscripción)

Hora: 16:30 a 19:00.

Lugar: Centro SPA Gimnasio Cuesa Sport. C/ Pintor Picasso, s/n
Organiza: Accede a Respiro en col. con Gimnasio Cuesa Sport
Inscripción en los teléfonos 619.556.933 | 652.811.880

Conferencia “La enfermedad renal en la Diabetes Mellitus”

Hora: 17:00 a 19:00.

Lugar: Salón de actos del Hospital Universitario Rey Juan Carlos
Organiza: ADM en colaboración con el HRJC
Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

Taller práctico “Descubriendo la plasticidad del cerebro”



Hora: 17:00 a 19:00.

Lugar: C. C. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n
Organiza: AFINSYFACRO
Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

Reeducación postural y estiramientos musculares (Requiere inscripción y traer esterilla)

Hora: 18:00 a 19:00.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Sala sótano).
C/ San Antonio, 2
Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Información pública, charla coloquio sobre el alcoholismo

Hora: 19:00 a 21:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n
Organiza: Alcohólicos Anónimos
Entrada libre hasta completar aforo (máx. 100)

viernes 21 de abril

Ecografías óseas “Prevención precoz de enfermedades reumatológicas” (Requiere inscripción)

Hora: 09:00 a 14:00.

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. (Salas 1.2 y 2.2).
C/ San Antonio, 2

Organiza: AMDEA en colaboración con el Hospital Universitario de Móstoles



Conferencia “Atención odontológica en personas con TEA (Trastornos del Espectro Autista)” (Requiere inscripción)

Hora: 10:00 a 12:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl)
Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ProTGD

La inscripción se realiza en ProTGD del 27 de marzo al 15 de abril en :
gestion.protgd@gmail.com o en el tel. 607.743.547

Charla taller “La salud bucodental en las personas mayores”



Hora: 10:00 a 12:30.

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

Organiza: Colegio de Higienistas Dentales de la Comunidad de Madrid
Entrada libre hasta completar aforo (máx. 70)

Conferencia “Aspectos curativos del cáncer”



Hora: 10:00 a 11:30.

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

Organiza: AECC

Entrada libre hasta completar aforo (máx. 80)

Medición del fototipo de piel. Protección solar.

Hora: 11:30 a 13:30.

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

Organiza: AECC. Entrada libre hasta completar aforo (máx. 80)

“Un corazón sano, con el ejercicio físico” Visita guiada a la Unidad de Rehabilitación Cardíaca.

(Requiere inscripción)

Hora: 11:30 a 13:15. (2 grupos)

Lugar: Hospital Universitario de Móstoles

Organiza: Hospital Universitario de Móstoles

“El baile como actividad saludable” (Requiere inscripción)

Hora: 17:00 a 19:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. (Sala de conferencias, 4ª pl). Plaza de la Cultura s/n

Organiza: AMDEM

Taller: “Ven a jugar con tu inteligencia emocional”

(Requiere inscripción)

Hora: 18.00 a 20.00 h

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

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos.
Dirigido a niñ@s de 6 a 12 años

Obra de teatro “Caricias” (Requiere entrada)

Hora: 19:00 a 21:00.

Lugar: CC. Villa de Móstoles. Teatro. Plaza de la Cultura s/n

Organiza: ONCE. Compañía de teatro “La Luciérnaga”.

Recogida de invitaciones del 3 al 20 de abril en la recepción del Centro Municipal de Mayores Juan XXIII, C/ Juan XXIII, nº 6. Horario: 10:00 a 19:00 de lunes a viernes.

Máximo 5 invitaciones por persona.

ACTIVIDAD PARA MAYORES DE 18 AÑOS

Actividad “El semillero de emociones”

Hora: 19:30 a 21:00.

Lugar: Conservatorio Rodolfo Halffter

Organiza: Accede a Respiro en colaboración con el Conservatorio Rodolfo Halffter. Entrada libre.

Actividades en centros educativos

- **TALLER: “USANDO LAS TIC RESPONSABLEMENTE”**

Cursos: AMPAS de alumnado de Primaria y Profesionales de Escuelas infantiles

Organiza: Servicio de Prevención de Adicciones a la Nuevas Tecnologías (SPANT)

Imparte: Punto Omega

Fechas: 18 al 21 de abril en horario de tarde

- **TALLER: “EL ROSCO MÁGICO”**

Cursos: 4º y 5º de Primaria*

Organiza: Asociación de Discapacitados Físicos de Móstoles (ADISFIM)

Imparte: profesionales de la entidad

Fechas: Jueves 20 de abril de 11.00 a 12.30

Lugar: Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n. Sala Polivalente B

- **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: 18, 19 y 20 de abril en horario de mañana

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

- **TALLER: “TALLER AMIGOS DE LAS FRUTAS”**

Dirigido: AMPAS de alumnado de Primaria

Organiza: Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica (AFINSYFACRO)

Imparte: Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica (AFINSYFACRO)

Fechas: 19 de abril, de 17:00 a 18:30

- **TALLER: “VEN A JUGAR CON TU INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

Dirigido: Alumnado de entre 6 y 12 años

Organiza: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Imparte: Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos

Fechas: 21 de abril, de 18.00 a 20.00

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

• **TALLER: "GYMKANA DE TABACO"**

Dirigido: Alumnado de 5º y 6º de Primaria

Organiza: Comisión Interinstitucional de Educación y Promoción de Salud en el ámbito educativo.

Imparte: Profesionales de la Salud y de la educación, DA Oeste, Salud Pública, SUPE, SMAPSIA y Área de Sanidad Municipal.

Fechas: martes 18 de abril, de 9.00 a 13.00 horas (60 minutos por curso)

Lugar: Espacio abierto del Centro Educativo.

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

Asociación Accede a Respiro Casiopea, 19-21, portal 4, bajo 619 55 69 33
presenabellan@hotmail.com

Asociación Cultural de Personas Sordas de Móstoles (ACPSM) Avd. Dos de Mayo, nº 83 91 647 23 79
M-X-J
acpsmostoles@hotmail.com

Cruz Roja Española Móstoles-Navalcarnero Av. Carlos V, nº 5 91 330 88 35
lgallardoc@crozroja.es

Asociación de Diabéticos de Móstoles (ADM) C/ Juan XXIII, 6 despch. 16 91 664 26 91
adm@admostoles.es | informacion@admostoles.com

Asociación de Discapitados Físicos de Móstoles (ADISFIM) C/ Libertad, 14 bis (Piso piloto) 91 646 86 41
91 647 60 28
coordinación@adisfim.es

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFAMSO) C/ Azorín, 32 - 34 91 614 07 07
afamostoles@hotmail.com

Alcohólicos Anónimos 91 341 82 82
esperanzamostoles@area07aa.org | pokora@area07aa.org

Asociación para la Prevención del Alcoholismo de Móstoles (APAM) C/ Ávila esq. con Baleares (piso piloto) 654 688 037
apammmostoles@hotmail.com

Asociación de Familias y Amigos a Favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de Móstoles (GRUPO AMÁS) Avd. de los Sauces, 61 91 694 53 06
grupoamas@grupoamas.org

Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Móstoles (AFINSYFACRO) C/ Azorín, 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, 26, Madrid

91 405 31 83

*apacor.coronarios@gmail.com***Asociación de Usuarios de Salud Mental (AUSMEM)**

C/ Azorín, 32 - 34

91 614 78 47

*ausmen@ono.com***Asociación de Móstoles Contra el Cáncer (A.E.C.C.)**

C/ San Antonio, 2 pl.1ª, despch. 9

91 614 51 51

*mostoles@aecc.es***Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple (AMDEM)**

C/ Rubens, 6 posterior

91 664 38 80

*asociacion@amdem.org***Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis (AMDEA)**

C/ Juan XXIII, 6, despacho 3

615 851 312

690 056 112

*asociacionamdea@yahoo.es***Centro de Rehabilitación Salud Mental**

C/ Juan de Juanes, 2 - Local 2

916 643 875

916 145 519

*mpatier@grupoexter.com***Asociación Parkinson de Móstoles**

C/ Azorín, 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 ProTGD**

C/ Juan XXIII, 6 despacho 7

91 014 57 21

*asociacionprotgd@gmail.com***Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE)**

C/ Colón, 2 bajo

91 617 50 33

NOTAS sobre la programación ofrecida

Las actividades son **GRATUITAS** y con **AFORO LIMITADO**

INSCRIPCIONES (para las actividades que así lo requieran):

- Fechas y horario de inscripción: del **3 al 7 de abril** de 2017 en horario de **10:00 a 12:00**, de lunes a viernes en el Área de Sanidad C/Juan XXIII, nº 6, planta baja (Móstoles).
- Excepciones: Para las actividades de “Aquagym y Spa” y “Atención odontológica en personas con TEA” inscriben las entidades organizadoras (ver folleto).

Las actividades con este símbolo  son **accesibles para personas con discapacidad auditiva.**

Junt@s, ganamos salud

COLABORAN





AYUNTAMIENTO DE
Móstoles

www.espaciosaludable.es
semanasalud@mostoles.es

Teléfonos de información:
010 (desde Móstoles)
91 647 17 10 (desde fuera de Móstoles)
www.mostoles.es |  @AytoMostoles