



Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde-Presidente

Es un placer dedicar, un año más, estas líneas a uno de los eventos que más seguimiento genera entre las vecinas y vecinos de Coslada: la Semana de la Salud. Este año alcanza su novena edición, y podemos asegurar con rotundidad que lo hace con más ilusión y dedicación, porque este es el objetivo de la Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal.

Y no puede ser de otra manera, puesto que nuestro objetivo como administración pública es contribuir de forma positiva, en este caso, a la salud de las cosladeñas y cosladeños. Para ello, abogamos por la sensibilización para, a través de ella, impulsar la prevención y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Los descritos son motivos suficientes para que, a través de este escrito, os invitamos a participar en las numerosas actividades y talleres programados y que se llevarán a cabo del 16 al 21 del próximo mes de abril. Hace unos días se conocía que la Comunidad de Madrid es la región europea con mayor esperanza de vida; esto solo se logra mediante el fomento de hábitos saludables que nos benefician física y mentalmente. Al fin y al cabo, estar cada vez más concienciados de la importancia de cuidar nuestra valiosa salud y reforzar nuestra vitalidad, solo presenta beneficios.

Precisamente, dado que la salud precisa de ese, en ocasiones complicado, equilibrio físico y mental por ello, desde la Concejalía se han preparado diversos talleres que abordan el cuidado de ambos estados. En este sentido, siendo conscientes de la importancia de cuidar la salud mental contamos con talleres de bienestar emocional y de salud mental '¿Por qué nos preocupa ahora?' o la iniciativa 'Si la vida te da limones, haz limonada'.

Son únicamente dos ejemplos que nos invitan a animaros a la participación, así como en las actividades de prevención donde Rosa Martínez incide en el cuidado de tu salud cardiovascular, ocular, bucal, auditiva y ósea, entre otras.



Rosa Martínez Mata
Concejal de Salud, Consumo y Bienestar Animal

En relación con esto, para la edición de 2023 hemos invertido en la adquisición de nuevos equipos destinados al control del estrés y análisis de la composición corporal (masa grasa corporal, agua corporal total, peso, etc.).

Destacar también que disfrutaremos de la colaboración del Colegio de Higienistas Dentales de Madrid y gracias a ella se realizarán talleres 'Sonrisas Saludables' de educación para la salud bucodental dirigidos a escolares de 5 años.

Al margen de lo citado, un año más las vecinas y vecinos de Coslada podrán disfrutar del amplio programa de actividades, jornadas formativas, talleres, etc., como el taller de reanimación cardiopulmonar, los desayunos saludables o la IX carrera por la salud en el Barrio del Puerto.

Lo que nos queda desde aquí es animar a todo el mundo a que se sume a las iniciativas preparadas y lo haga con la clara intención de mejorar su calidad de vida.

DOMINGO 16 DE ABRIL

■ **B° Puerto (Plaza del Mar Egeo)**

10:00 a 14:00h

IX CARRERA POR LA SALUD

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable
- Stands de Asociaciones Sociosanitarias. *Seguro que pueden ayudarte.*
- CPA Si estás pensando en tener una mascota.... **ADOPTA!**
- Juegos para niños – Photocall , Pasatiempos saludables (*Memory, crucigramas, sopa de letras ...*)
- CASERÍO DEL HENARES ¿Conoces el Parque Regional del Sureste? *Junto a Coslada hay una isla de biodiversidad que necesitamos proteger.*
- ASOC. VECINOS BARRIO DEL PUERTO (*taller para niños de creación de capuchones para lápices con formas de frutas*)



Acción teatralizada

Viacrucis "La carga mental"

Haciendo visible el peso invisible.

Buscando herramientas para repartir la carga, porque la carga no es solo nuestra.

ASOC. DE MUJERES CLARA CAMPOAMOR



STOP HIPERTENSIÓN

Como combatir la hipertensión
Uso correcto del tensiómetro

CONSUMO ABUSIVO DE ANSIOLÍTICOS E HIPNÓTICOS



¿Para qué sirven?
¿Cómo se usan?

Uso correcto de la medicación pautada

*Alumnos de la Facultad de Farmacia UCM
Proyectos Aps*

LUNES 17 de abril

■ **Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal**

11:00 h Inauguración

12:30 h Taller RCP Reanimación Cardiopulmonar
Técnicos del SUMMA 112

18:00 h Taller Si la vida te da limones HAZ LIMONADA
Dª Isabel Cerdá Alvarez. Psicóloga del Área de Salud Ayto. de Coslada.

■ **CEE Guadarrama**

12:30 h. Taller de Bebidas Saludables. Alumnos del CEE Guadarrama, IES María Moliner y Agentes de Salud del IES Miguel Catalán.

Dª María José Martínez Ruiz. Psicóloga del Área de Salud Ayto. de Coslada.

MARTES 18 de abril

■ **Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal**

10:00 h Taller Bienestar Emocional

Dª Elena Collado Martín. Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA.

12:00 h Autoexploración Mamaria

Dra. Adelaida Zancajo y Dra. Virginia Díaz. Servicio Obstetricia y Ginecología del Hospital Univ. Del Henares.

17:00 h Taller STOP Hipertensión Como combatir la hipertensión. Uso correcto del tensiómetro - *Alumnos de la Facultad de Farmacia UCM – Proyectos Aps*

MIÉRCOLES 19 de abril

■ **Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal**

10:00 h Taller Suelo Pélvico en todas las edades de la Mujer

Dª Ana Sánchez Ruiz. Fisioterapeuta en el Área de Pelviperineología y Obstetricia.

12:00 h Taller Postura y Salud

Dª Ana Sandoval. Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

17:00 h Taller Bienestar Emocional

Dª Elena Collado Martín. Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA

■ **Plaza de Dr. Tamames**

10:00 a 14:00 h Unidad Móvil VIH CRUZ ROJA

MIÉRCOLES 19 de abril (continuación)

■ **Centro Cívico "El Cerro"**

10:30 h. Circuito Cardiovascular.

Desayuno Saludable.

Paseo por el Parque del Cerro

Colabora la Asociación de Vecinos El Cerro

■ **Asociación Cultural La Bufanda. C/. Iglesia, 9**

19:00 h. Taller Salud Mental ¿Por qué nos preocupa ahora?

Laura Garrido Nuño. Integradora Social y Nadia Berodía Sánchez. Psicóloga.

■ **JARDÍN DE LOS SENTIDOS - Av. de La Constitución**



17:00 h. Taller Horticultura Terapéutica y Salud

Dª Karin Palmlöf Pavía. Ingeniera Agrónoma y Dª Ariana Smith Rodríguez. Terapeuta

JUEVES 20 de abril

■ **Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal**

10:00 h Taller Degeneración Macular Asociada a la Edad

Dr. Jesús Zarallo. Hospital Univ. Del Henares.

12:00 h Taller Control de la Ansiedad

Dª Laura Pérez Arribas. Enfermera de Salud Mental del C.S. Jaime Vera.

16:30 h Taller Alimentación y Hábitos de vida saludables

Dª Noemí Repilado Alonso. Enfermera y Educadora Social. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética, Hospital Universitario La Paz.

JUEVES 20 de abril (continuación)

Plaza de Dr. Tamames

BAILA POR TU SALUD

11:00 h Masterclass de GypsyFit - Ana Isabel San José

11:45 h Masterclass de Zumba - FORUS

Colaboran AECC, AFICOR, Alumnos IES Luis García Berlanga y IES Rafael Alberti

Centro de Mayores José Luis Sampedro

10:00 h. Circuito Cardiovascular.

Desayuno Saludable.



VIERNES 21 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 h Taller Si la vida te da limones HAZ LIMONADA

D^a Isabel Cerdá Alvarez. Psicóloga del Área de Salud Ayto. de Coslada.

12:00 h. Taller Motivación para dejar de fumar.

D. Ramón Llaveró Sánchez. Psicólogo Coordinador CAID Ayto. de Coslada

Mercadillo El Ferial. Recinto Ferial C/ Almendros, 14

10:00 h. Circuito Cardiovascular.

Desayuno Saludable.

Stands Asociaciones Sociosanitarias

“AÑADE VIDA A TUS AÑOS”

Visita interactiva para mayores al AULA DE SALUD PÚBLICA en la Calle San Martín de Porres, 6

Jueves 27 de abril

15:30 a 18 horas

Traslado incluido, salida y regreso al Centro de Mayores La Rambla



Sonrisas Saludables

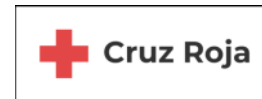
Talleres dirigidos a escolares de 5 años de Infantil.

Con estas actividades de educación para la salud bucodental, se pretende informar a los escolares y profesores cómo realizar los cuidados orales de los más pequeños.

COLEGIO DE HIGIENISTAS DENTALES DE MADRID

Entidades colaboradoras

Las Concejalías de Deportes, Juventud e Infancia, Vías y Obras, Cultura, Participación Ciudadana, Servicios Sociales y Mayores, Igualdad y Diversidad, Desarrollo Económico y Empleo, Policía Local y Asociaciones Sociosanitarias.



Hablemos de Salud

ONDA CERO

17 de Abril - Presentación IX Semana de la Salud

18 de Abril - Consumo abusivo de ansiolíticos

19 de Abril - Alimentación sostenible

20 de Abril - Sexualidad ¿Es normal?

21 de Abril - Resistencia a los antibióticos

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

(Para asistir pide cita)

De lunes 17 a viernes 21 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

Lugar: C/Virgen del Mar, 2

Pide tu cita en el 91 627 82 58

de 8:00 h a 15:00 h

a partir del 10 de abril

CIRCUITO DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Peso, Talla, IMC, Tensión, Glucosa, Colesterol, Nivel de estrés, Análisis Composición Corporal

SALUD OCULAR

Graduación, Presión intraocular, Medición visual – NOVOVISIÓN

SALUD AUDITIVA

Otoscopia, Audiometría, Videotoscopia – SONOCLINIC

SALUD BUCODENTAL

Prevención de enfermedades bucodentales – VITALDENT

DENSITOMETRÍA OSEA

Cuida tus huesos, prevención de la osteoporosis – FHOEMO – INSTITUTO PALACIOS

