



I Jornada de Salud Mental de Coslada

5 de abril de 2022
de 9:30h a 19:00h

C. C. Margarita Nelken
(Avda. Príncipes de España, 18, Metro La Rambla)

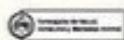
Inscríbete en el
☎ 91 627 82 58



*Conferencias,
Debates y Talleres
en primera persona
y feliciadd*



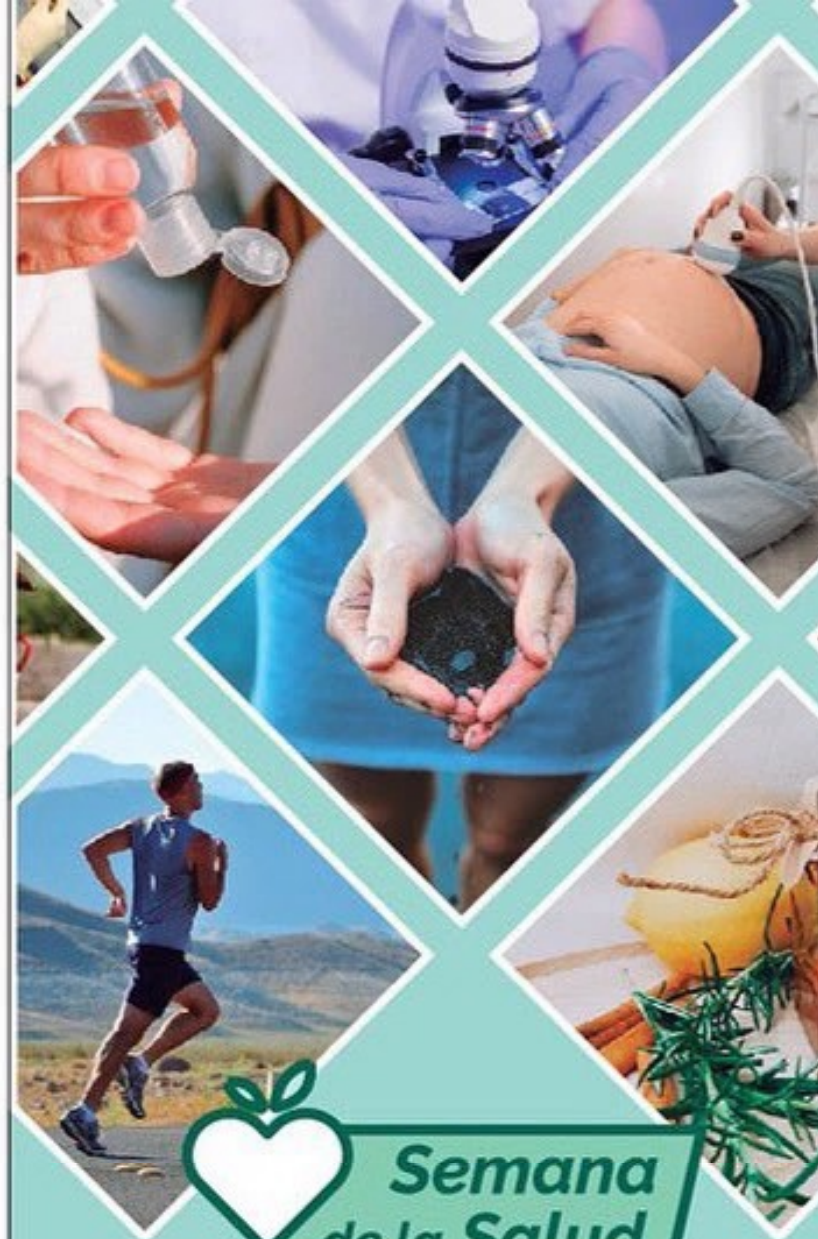
Organiza



Municipalidad de Coslada

Colabora

Fundación
Psicología en Red



Semana de la Salud

AGENDA ACTIVIDADES
VIII SEMANA DE LA SALUD DE COSLADA

Del 2 al 8 de Abril de 2022



Concejalía de Salud,
Consumo y Bienestar Animal





Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde-Presidente

Tras este parón de dos años, forzado por la situación provocada por la pandemia, es muy grato anunciar que Coslada retoma con gran ilusión la Semana de la Salud que cumple su VIII edición. Desde el Ayuntamiento de tu ciudad queremos hacerte llegar la invitación para que participes a través de las actividades y talleres que se van a llevar a cabo del 2 al 8 de abril. El objetivo vuelve a ser el fomento de esos hábitos

saludables de vida que nos permitan cuidarnos tanto física como mentalmente. Todo desde la concienciación, cada vez más importante, acerca de la necesidad de cuidar nuestra valiosa salud y reforzar nuestra vitalidad.

En esta edición prestaremos una atención especial a la Salud Mental, particularmente afectada por todo lo vivido en los últimos tiempos. Por ello, en el marco de la VIII Semana de la Salud de Coslada se desarrollará la primera jornada de Salud Mental, en la que participarán la FAMPA y el Hospital Universitario del Henares, debido a que fenómenos tan destacados de los acontecidos, en particular, la pandemia, han tenido un impacto global en el estado anímico y emocional de todos, pero especialmente en los niños y adolescentes.

Al margen de esto, una vez más animamos a participar a las cosladeñas y cosladeños en las actividades de prevención, en las que podrán cuidar su salud cardiovascular, ocular, bucal, auditiva y ósea, entre otras.

Asimismo, otro dato a resaltar es que en esta edición colabora también el Colegio de Higienistas Dentales de Madrid, cuyas integrantes realizarán los talleres 'Sonrisas Saludables' sobre salud bucodental dirigidas a escolares de 5 años de un total de 15 colegios de nuestro municipio.

En definitiva, un año más, la Semana de la Salud de Coslada ofrece un amplio programa formado por jornadas formativas o talleres como el de Reanimación Cardiopulmonar, el Maratón de Donación de Sangre, los Desayunos Saludables, o la VIII Carrera por la Salud que se celebrará en el Barrio del Puerto, entre otras iniciativas. Y todo bajo la buena noticia del regreso a la normalidad de los actos presenciales.



Agustín González Plasencia
Concejal de Salud, Consumo
y Bienestar Animal

SÁBADO 2 de abril

■ Huertos Urbanos Ecológicos C/ Virgen de la Cabeza

La ASOC. DE VECINOS BARRIO DEL PUERTO te invita a conocer los Huertos Urbanos Ecológicos

12:00 h Visita guiada

12:30 h Taller Infantil de Semilleros

DOMINGO 3 de abril

■ Bº Puerto (Plaza del Mar Egeo)

10:00 h a 14:00h

VIII CARRERA POR LA SALUD

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable
- Stands de Asociaciones Sociosanitarias. Seguro que pueden ayudarte
- Visita Unidad Móvil UVI del SUMMA 112
- Muévete a Ritmo de Swing. CMC Rivas.
- CPA. Si estás pensando en tener una mascota... ADOPTA! Actividades educativa con perros.
- Juegos para niños.
- Caserío del Henares. ¿Conoces el Parque Regional del Sureste? Junto a Coslada hay una isla de biodiversidad que necesitamos proteger



Promoción Maratón de donación de sangre Hospital Univ. del Henares

"Dona Sangre, seguro que eres el tipo de alguien"

Con este eslogan chicos y chicas de Coslada pretenden animar a la ciudadanía para que donen sangre.

6 y 7 de abril de 9.00 a 20.00 h
en el Hospital Univ. del Henares.

Organizan: Estudiantes 6º de Primaria del CEIP El Olivo y de 3º ESO del IES Luis Gª Berlanga.

Entidades implicadas en el proyecto: Centro de Transfusión de la Comunidad de Madrid, Hospital Univ. del Henares y el Ayuntamiento de Coslada.



Maratón de corte de pelo MECHONES SOLIDARIOS

Actividad Solidaria para ayudar en la lucha contra el cáncer

Pintacaras, Taller de Manualidades y más sorpresas.

LUNES 4 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

11:00 h Inauguración

12:30 h Taller RCP Reanimación cardiopulmonar –
Técnicos del SUMMA 112

16:00 h Taller Suelo Pélvico en todas las etapas de la
mujer - D^a Ana Sánchez Ruiz. Fisioterapeuta en el Área de la
pelvipérineología y obstetricia.

■ Plaza de Dr. Tamames

10:00 a 14.00h Unidad Móvil UVI SUMMA 112. Ven a
conocerla.

MARTES 5 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 h Taller Postura y Salud - D^a Ana Sandoval,
Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

13:15h Taller Control de la Asiedad - D^a. Laura Pérez
Arribas. Enfermera de Salud Mental del CS. JAIME VERA.

■ CC. Margarita Nelken, Café Teatro

9:30 a 19:00h 1º Jornada de Salud Mental de Coslada

■ IES Miguel Catalán

12:25 h Los Agentes de salud y la atención sanitaria
de urgencias de Coslada - Dr. Martín Ruiz Grinspan,
Coordinador del Servicio de Urgencias del Hospital Univ. del
Henares.

MIÉRCOLES 6 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 h Taller Autoexploración mamaria.- Dra. Adelaida
Zancajo y Dr. Rubén Rodríguez. Serv. Obstetricia
y Ginecología. Hospital Univ. del Henares

12:00 h Taller Cólicos en el Lactante – Qué le pasa
a mi bebé y cómo puedo ayudarlo. D^a Ana Sandoval,
Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

16:30 h Sesión La familia ante las adicciones – M^a Jose
Martínez Ruiz, Psicóloga CAID Ayto. Coslada.

■ IES Miguel Catalán

12:25 h Los Agentes de Salud y la atención sanitaria de
urgencias de Coslada

Dr. Martín Ruiz Grinspan, Coordinador del Servicio de
Urgencias del Hospital Univ. del Henares.

■ CPEE Guadarrama



11:45 h Terapia Asistida con Animales, para:

- mejorar las habilidades de comunicación,
atención y psicomotricidad
- fomentar la actividad física y la autoestima

Teresa Lucas. Veterinaria del CPA Mancomunidad Henares
Jarama

Juan Manuel Santana Flores. Educador Canino

JUEVES 7 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 h Taller Bienestar Emocional. - Evelyn Villavicencio
Segovia. Psicóloga Clínica. Cruz Roja

12:00 h Taller Motivación para dejar de fumar - Ramón
Llavero Sánchez, Psicólogo Coordinador del CAID Ayto. Coslada

17:00h Taller Degeneración macular asociada a la
edad. Dr. Jesús Zarallo y Dra. Rosario Cobo. Hospital Univ. del
Henares

■ Plaza de Dr. Tamames

11:45 h Baila por tu salud – AECC

Colaboran FORUS, IES Luis García Berlanga

■ Centro de Mayores Jose Luis Sampedro

10:00 h

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable



VIERNES 8 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 h Taller Prevención Caídas. D^a Ana Sandoval, Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

12:00h Taller Mitos y Realidades del Parto. Dra. Lorena Cámara. Hospital univ. del Henares.
Obsequio canastilla de bebés.

Plaza Dr. Tamames

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

Mercadillo El Ferial - Recinto Ferial C/ Almendros 14

10:00 h

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable
- Stands Asociaciones Sociosanitarias

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

(Para asistir pide cita)

De lunes 4 a viernes 8 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



CIRCUITO DE RIESGO CARDIOVASCULAR
Peso, Talla, IMC, Tensión, Glucosa, Colesterol, Test de Findrisk



SALUD OCULAR
Graduación, Presión intraocular, medición visual NOVOVISIÓN



SALUD AUDITIVA
Otoscopia, audiometría, videotoscopia SONOCLINIC



SALUD BUCODENTAL
Prevención de enfermedades bucodentales VITALDENT



FOTOTIPO DE PIEL
Conoce tu fototipo y como reacciona tu piel al sol AECC



DENSITOMETRÍAS ÓSEAS
Cuida tus huesos, prevención de la osteoporosis FHOEMO



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



Hablemos de Salud

ONDA CERO

30 de abril Presentación de la Semana
Del 4 de abril a 8 de abril

Promoción de las diferentes actividades y talleres de la semana.

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.

