

Del 23 al 29 de marzo 2023

SEMANA DE LA SALUD

Leganés, generando salud



SEMANA DE LA SALUD 2023

LEGANÉS, GENERANDO SALUD

El Ayuntamiento de Leganés se suma un año más a la conmemoración del **Día Mundial de la Salud** que se celebra el 7 de abril.

Este año, el lema elegido es '**Leganés, generando salud**'. Con él queremos poner el foco en la ciudad como generadora de salud y en cómo desde diferentes áreas e instituciones involucradas en nuestro municipio, de manera unida y transversal, nos cuidan y fomentan un estilo y calidad de vida saludable sin dejar a nadie atrás.

La Salud, según la definición de la OMS, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La XIV Semana de la Salud **tendrá lugar entre los días 23 y 29 de marzo de 2023**, con un amplio programa de actividades puestas en marcha desde el área de Salud Municipal de la Concejalía de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia, con la participación ciudadana de Leganés, distintas áreas municipales y entidades locales y autonómicas del Consejo Sectorial de Salud de nuestro municipio, trabajando de manera cooperativa en una Semana de la Salud que fomente las relaciones humanas, facilite redes entre instituciones y en definitiva, generen Salud en cualquier rincón de la ciudad.

La Semana de la Salud 2023 está marcada por el valor del capital humano, urbano y social con el que gozamos en esta ciudad. Queremos recuperar las calles, los parques, la convivencia vecinal y todo aquello que la ciudad nos ofrece a diario y que, sin darnos cuenta mejora nuestra calidad de vida, promueve la educación, la inversión en salud pública, el acceso a los cuidados, a los recursos públicos esenciales y de calidad que mejoren la salud de las personas y su esperanza de vida, reduciendo así, el riesgo de padecer enfermedades.

Santiago Llorente

Alcalde de Leganés

Concepción Saugar Vera

Concejala delegada de Salud, Consumo,
Régimen Interior y Transparencia

JUEVES 23 MARZO

10:00h. Semana de la Salud: 'Leganés, generando Salud'

Ponemos el foco en la ciudad como generadora de salud y cómo desde diferentes áreas de manera unida y transversal nos cuidan y se fomenta un estilo y calidad de vida saludable en la ciudadanía.

- Bienvenida y presentación: **Concepción Saugar Vera**, Concejala Delegada de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia.
- Atención Primaria: **Beatriz Herrera Sánchez**. Responsable de Centros de Salud. Dirección Asistencial Sur Atención Primaria. Servicio Madrileño de Salud.
- Medioambiente. **Luis Cepa Núñez**. Delegación de Medioambiente del Ayuntamiento de Leganés.
- Representante de la Mesa Técnica de Entidades del Consejo Sectorial de Salud y Consumo del Ayto. de Leganés. **Antonio García Recio y Yolanda Martín García**. Asociación Esclerosis Múltiple de Leganés.
- Salud Municipal: **Raquel Vázquez González**. Área de Salud Municipal del Ayuntamiento de Leganés.
- Despedida y cierre: **Santiago Llorente Gutiérrez**. Alcalde de Leganés.

Lugar: Casa Consistorial de Leganés. Plaza Mayor, 1

12:30h. La calle, un recurso para ganar Salud. Delegación de Deportes y Cultura

Actividad física en diferentes puntos de la ciudad, con el que se pretende poner en valor y concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de recuperar la calle como espacio ideal para ganar salud. Exhibición de ejercicio físico con aforo cerrado.

Lugares: Plaza del Milenio, Plaza Mayor, Campo de Fútbol del Polideportivo Nuevo Carrascal.

16:30 a 18:00h. Taller de Pintura Textil y Emociones. Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV)

Se aprenderá a realizar un marcapáginas con pintura textil, donde se desarrollará la creatividad y aprenderemos algo más sobre las emociones, cómo nos influyen y las funciones para las que sirven. Las personas participantes podrán llevarse un marcapáginas gratuito como recuerdo de la actividad. Taller dirigido a toda la familia.

Lugar: Plaza frente a Centro Cívico Julián Besteiro. Puerta principal. Si el tiempo no fuera favorable, la actividad se realizará dentro del centro.

17:00h. Ruta histórica: Leganés ciudad de salud. Archivo Municipal de Leganés y Hospital Universitario Severo Ochoa

Ruta saludable para pasear por las calles de Leganés, tomando como referencia espacios vinculados a la historia y la salud del municipio. Recorrido a pie por nuestra historia y patrimonio. Galardonada con la Distinción Sello CCB 2019 del Consejo de Cooperación Bibliotecaria, dependiente del Ministerio de Cultura. Pasaremos por: Hospital Universitario Severo Ochoa, Hospital Universitario José Germain, Fundación Juan Muñoz, Universidad Carlos III, Ermita de San Nicasio, Ambulatorio M^a Jesús Hereza, antiguo cementerio Ntra. Sra. de Butarque.

Salida: Puerta principal Hospital Universitario Severo Ochoa.

Inscripciones: saludmunicipal@leganes.org indicando en el asunto ruta histórica y el día, hasta completar plazas.

18:00 a 19:00h. Autotaller de Bicis y Patinetes. Dejóvenes

Desde el jueves 23 hasta el viernes 30 de marzo. Taller con todo lo necesario para que cada persona pueda mantener o reparar su

bici o patinete. Herramientas, inflador, limpiador, aceite, etc. Además, periódicamente contaremos con profesionales de mecánica para enseñarnos cómo hacerlo. Poned atención a próximas actividades relacionadas con la bicicleta que vamos a organizar en el Centro Dejóvenes. Dirigido a jóvenes de 14 a 35 años hasta completar aforo.

Lugar: Centro Dejóvenes Pza. de España, 1.
Inscripciones e información en www.dejovenesleganes.es

18:30 -20:00h. Charla-Debate 'Situación de la Sanidad Pública en la Comunidad de Madrid' por la Asociación para la Defensa de la Sanidad Pública Madrid

El Presidente de la ADSPM **D. Marciano Sánchez Bayle** nos hablará de la visión que las asociaciones que trabajan para la defensa de la Sanidad Pública tienen de la situación presente y futura de la Sanidad en nuestra comunidad en todos los niveles asistenciales: la Atención Primaria, Hospitalaria, las Urgencias... etc. Contaremos también con la presencia de la Concejala Delegada de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia del Ayuntamiento de Leganés **Concepción Saugar**. Hasta completar aforo.

Lugar: Salón de Plenos. Centro Cívico José Saramago. Avda. Mar Mediterráneo, 24.

VIERNES 24 MARZO

10:00 a 14:00h. Proyecto de Aprendizaje y Servicio: Donación de Médula

La actividad es realizada por los alumnos del IES Pablo Neruda en colaboración con el centro de transfusión de la Comunidad de Madrid. En este proyecto el alumnado investiga, diseña y lleva a cabo una campaña de Promoción de la Salud con el objetivo de informar, sensibilizar y registrar como donantes de médula ósea a las personas

de la ciudad de Leganés comprendidas entre 18-40 años y que así lo deseen.

Lugar: Plaza de España y entrada al recinto ferial por el lateral de La Cubierta.

11:00 a 12:30h. Muévete y mejora tu salud. Deporte y Salud, Delegación de Deportes

Se iniciará la actividad en el entorno de la boca de metro del Hospital Severo Ochoa, donde se realizará un calentamiento y activación articular. Luego nos iremos caminando hasta la Plaza Mayor donde tendrá lugar una sesión de ejercicio físico saludable y divertido.

Lugar: Parque de Cervantes (Metro Hospital Severo Ochoa) y Plaza Mayor.

Inscripciones: En los Puntos Activos.
Cada profesor irá apuntando a las personas interesadas hasta completar aforo.

17:00h. Taller de Manualidades y emociones. Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV)

Se proporcionarán plantillas personalizables donde podrán dibujar lo que quieran en ellas. Serán de fácil montaje con otras piezas interiores de manera que una cara dibujada pueda tener diferentes cejas y bocas, según giremos, experimentando así, las diferentes emociones. Taller dirigido a toda la familia.

Lugar: Biblioteca Central. Avda. Reina Sofía, 4.
Inscripciones: asav@asav.org.es hasta completar aforo.

17:00 a 17:45h. Taller Invictus: mueve tu cuerpo. Asociación de Afectados por el ictus Rehabictus

Mantener hábitos saludables puede ayudar a prevenir un ictus en tu vida. Una alimentación variada y equilibrada, con la ayuda de actividades físicas, pueden favorecer la salud cardiovascular y un buen estado de ánimo,

siendo un pequeño paso para modificar los posibles factores de riesgo de sufrir un ictus. Dirigido al público en general. Se recomienda venir con ropa cómoda y zapatos deportivos.

Lugar: Patio del Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25, 1ª planta. Si el tiempo no fuera favorable, la actividad se realizará en el interior del centro.

Inscripción previa en rehabictus@gmail.com hasta completar aforo.

17:30 a 19:30h. Verbena Saludable para Mayores. 'Bailar es salud'. Delegación de Mayores

Actividad de baile al aire libre dirigida a personas mayores de 65 años de Leganés.

Lugar: Plaza de España.

Inscripciones: Acceso libre.

SÁBADO 25 MARZO

11:00 a 14:00h. Salud en La Plaza. Salud Municipal

Lugar: Plaza Mayor Leganés.

Mesas informativas y actividades de distintas Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud y entidades de Leganés:

- Asociación de Alcohólicos en Abstinencia de Leganés.
- Asociación ADFYPSE.
- Asociación ARMAREL.
- Asociación de Diabéticos de Leganés.
- Asociación Duchenne Parent Project.
- Asociación de Enfermos Espondilíticos Reumáticos de Leganés.
- Asociación Esclerosis Múltiple Leganés.
- Asociación Unimos Corazones.
- Asociación de Fibromialgia (AFIBROM).
- Asociación PROTG.D.

- Asociación REHABICTUS.
- Asociación Leganense de Jugadores en Rehabilitación (ALEJER).
- Asociación Párkinson Alcorcón y otros municipios.
- Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV).
- Cruz Roja Española Leganés.
- Recurso de Salud en Leganés: Generando Salud desde el CAID (Centro de Atención Integral al Drogodependiente).
- Actividad intergeneracional de juegos tradicionales puestos en marcha por personas mayores voluntarias de la Delegación de Mayores. Juegos tales como: la rana, el chito, la rayuela...
- Exhibición de Medios y Taller de R.C.P. Protección Civil.
- Cultiva tu mente. Ejercicios para trabajar la memoria y la atención. ADFYPSE. Grupo Amas.
- Taller de Pintacaras. Salud Municipal.
- 11:30h. Actuación Musical del Grupo vocal 'Ukrainky Peredzvoy' directora Victoria Harvanko. Asociación Unimos Corazones.
- 12:00h. Títeres en Familia. Riofaunando. Compañía La Matatena. 12:00h. Salud Municipal.
- 13:00h. Concierto Grupo de Percusión Escuela-Conservatorio 'Manuel Rodríguez Sales'. Repertorio variado, que incluye piezas clásicas y canciones actuales, destinado a todo el público.

DOMINGO 26 MARZO

18:00h. Cine en Familia. Salud Municipal. Junta Municipal de Distrito de La Fortuna

Proyección de la película **ZOOTRÓPOLIS** en la Junta Municipal de La Fortuna dirigida al público infantil y familiar del barrio. Es una

ciudad única y vibrante, donde cualquiera puede ser lo que quiera ser. Una ciudad diversa, respetuosa y generadora de salud en sus tres niveles: física, psicológica y social.

Lugar: Centro Cívico La Fortuna.

C/ San Amado, 20.

Entrada libre hasta completar aforo.

18:00h. Orquesta musical Nueva Era.

Música por la Salud. Entrada libre para todos los públicos.

Lugar: Plaza José Manuel Matheo Luaces (Arroyo Culebro).

LUNES 27 MARZO

17:30h. TEAmsport: Deporte para tod@s. Asociación PROTEGD

Actividad deportiva para chicos y chicas con TEA (Trastorno del Espectro Autista), a partir de 6 años. El objetivo es mejorar la condición física y la psicomotricidad gruesa, y aprender nociones básicas de deportes como baloncesto o fútbol. Actividad abierta a la participación de personas sin TEA, hasta completar plazas.

Lugar: CEIP Víctor Pradera.

C/ de los Monegros, 27.

Inscripciones: coordinacion@protgd.org

Nº de plazas libres: 10.

18:00h. Representación reivindicativa en Salud Mental. Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV)

Se realizará una lectura por parte de las personas asociadas con problemas de Salud Mental, donde se expondrán algunas de sus necesidades, reivindicaciones y experiencias en primera persona. Se hablará sobre qué es la Salud Mental y cómo nos influye en nuestro día a día. Duración: 45 minutos.

Lugar: Edificio Rosa Luxemburgo.

C/ El charco, 23. Sala 4 y 5. Acceso por

C/ Vicente Aleixandre, 16.

Inscripciones: asav@asav.org.es

Hasta completar aforo.

18:30 a 19:00h. Taller ‘Conociendo los síntomas no visibles del ictus’. Asociación de Afectados por el ictus REHABICTUS

A cargo de **Ana Gesteira**. Neuropsicóloga.

El ictus se sitúa ya como la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres. Una vez que sufres un ictus, existe un alto porcentaje de quedar con alguna discapacidad, es por ello por lo que la prevención es fundamental, pero el conocimiento de los síntomas y cómo abordarlos es de vital importancia. Dirigido al público en general.

Lugar: Hotel de Asociaciones Ramiro de Maeztu. Primera planta. Taller 3-4.

Requiere previa inscripción enviando un correo electrónico a rehabictus@gmail.com hasta completar el aforo.

MARTES 28 MARZO

10:00h. Ruta histórica: Leganés ciudad de salud. Archivo Municipal de Leganés y Hospital Universitario Severo Ochoa

Ruta saludable por las calles de Leganés, tomando como referencia espacios vinculados a la historia y la salud del municipio. Recorrido a pie por nuestra historia y patrimonio. Galardonada con la Distinción Sello CCB 2019 del Consejo de Cooperación Bibliotecaria del Ministerio de Cultura. Pasaremos por: Hospital Universitario Severo Ochoa, Hospital Universitario José Germain, Fundación Juan Muñoz, Universidad Carlos III, Ermita de San Nicasio, Ambulatorio M^a Jesús Hereza, cementerio Ntra. Sra. de Butarque.

Salida: Puerta principal Hospital Universitario Severo Ochoa.

Inscripciones: saludmunicipal@leganes.org indicando en el asunto ruta histórica y el día, hasta completar plazas.

11:00h. Taller Taichi inclusivo. APARKAM

Jornada de puertas abiertas a esta terapia artística, dirigida a todo tipo de públicos. El Taichi es un arte marcial desarrollado en china que se cuenta entre las artes marciales más practicadas. La clase está adaptada a personas con diferentes afecciones físicas o cognitivas, como nuestras personas asociadas con Párkinson, ya que esta población obtiene grandes beneficios tanto físicos como mentales.

Lugar: Hotel de Asociaciones. Primera planta. Taller 5-6. C/ Mayorazgo, 25.
Hasta completar aforo.

17:30h. Taller de danza del vientre. Salud Municipal y Delegación de Igualdad

Taller de baile para todas las edades que aporta beneficios para la salud, sobre todo para la mujer. Ejercicio alegre y desenfadado, libera energía, ejercita el suelo pélvico, tonifica músculos, mejora la capacidad cardiovascular, así como la conciencia corporal y la postura.

Lugar: Parking Centro Rosa Luxemburgo, acceso por Avda. Vicente Aleixandre, 16.
Si el tiempo no fuera favorable, la actividad se realizará en interior del centro.
Inscripciones en el correo electrónico uamujereigualdad@leganes.org y en el teléfono: 91 248 93 13/00.

18:30h. Aprendiendo a relajarme. Centro de Salud Leganés Norte

Charla informativa acerca del estrés/ansiedad, qué es, factores de riesgo, epidemiología, signos/síntomas para identificarlo. Después taller práctico de técnicas de relajación. Destinatarios: hombres y mujeres entre 30-80 años. Acudir con ropa cómoda

**Lugar: Centro de Salud Leganés Norte.
Sala de reuniones. Planta 1.**

Inscripciones en el correo electrónico tallerderelajacion@hotmail.com o presencialmente en el Centro de Salud Leganés Norte, en administración. Aforo máximo 15 personas.

MIÉRCOLES 29 MARZO

10:00 a 16:00h. Encuentro de EcoEscuelas de Leganés

Un encuentro donde personas involucradas con el ámbito educativo generan redes, comparten experiencias, avances y novedades en la construcción de espacios más solidarios, respetuosos y saludables.

Lugar: CTIF Leganés.

11:00h. Caminando juntos por la Salud. Centro de Salud Jaime Vera

Ruta de 45 minutos para personas mayores de 55 años. Toma de glucemia previa y posterior. Durante la misma se realizará información sobre hábitos saludables y se realizará un coloquio de 20 minutos sobre alimentación saludable.

Lugar: Centro de Salud Jaime Vera (Se inicia la caminata en la puerta del Centro de Salud y se continúa por una ruta por el barrio)

Inscripciones: en la consulta de su enfermera o a través de la UAU. Correo de responsable de EPS para inscribirse: mariaester.martinez@salud.madrid.org indicando nombre y teléfono.
Aforo máximo 20 personas.

11:00h. Taller sobre salud mental 'La salud mental: una prioridad para todos'. Asociaciones de la Mesa Técnica de Salud y Consumo. Hospital Universitario José Germain.

Muchas patologías afectan a la salud física pero es importante cuidar también de la salud mental ya que se puede ver muy mermada por los procesos sufridos.

Taller orientado a proporcionar pautas para afrontar el desánimo, la ansiedad y el estrés que contará con la participación de Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud y Consumo y del Hospital Universitario José Germain.

Lugar: Salón de Plenos Junta de Distrito de Zarzauemada. Edificio Ramiro de Maeztu. C/Mayorazgo, 25.

Inscripciones: saludmunicipal@leganes.org hasta completar aforo.

17:00 h. Scape Room. Asociación ALEM

Para celebrar la semana de la salud desde ALEM te invitamos a realizar diferentes pruebas que pondrán en marcha tus cualidades físicas, capacidades de procesamiento del lenguaje, destrezas sensorio-motoras, habilidades pragmáticas, pero sobre todo, el trabajo en equipo. Vamos a realizar un *Scape Room* abierto a toda la población pero en especial aquellas personas con dificultades a nivel físico-cognitivo. Plazas limitadas.

**Lugar: Hotel de Asociaciones.
C/ Mayorazgo, 25, 1ª planta.**

Imprescindible confirmar asistencia por correo electrónico a info@alemleganes.org

17:00-20:00h. Espacios sin Humo. Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)

Recogida de firmas para habilitar un espacio sin humo en la localidad.

**Lugar: Entrada principal Pabellón Europa.
Avda. de Alemania, 2.** Si el tiempo no fuera favorable, la actividad se realizará en interior del centro.

17:00 - 18:30h. Taller Ecohuerto Terapéutico Ocupacional. Asociación ASORBAEX

Taller dirigido a todas las edades que consiste en una actividad de ocio saludable en la que

se enseñará a realizar labores de jardinería y huerto ecológico en espacios urbanos, lo que les ayudará a desarrollar estilos de vida, actitudes y hábitos saludables, a estar en movimiento y a estar en contacto directo con la naturaleza; todo lo cual redundará en una mejor salud y calidad de vida.

**Lugar: Sede de ASORBAEX.
Avda. de La Mancha, 2.**

Inscripciones hasta completar aforo.

Y ADEMÁS...

- Del jueves 23 al miércoles 29 de marzo, presentación de la Guía de Asociaciones de Ayuda Mutua a profesionales de los Centros de Salud de Atención Primaria.
- Durante la semana se realizarán actividades en centros escolares sobre alimentación, salud emocional, prevención de drogodependencias, etc.

**TODAS LAS ACTIVIDADES
DE LA SEMANA DE LA SALUD
SON DE ENTRADA LIBRE Y GRATUITA
HASTA COMPLETAR AFORO**

**#SemanaSaludLeganes2023
#LeganesGenerandoSalud**



www.leganes.org

 @ayto.leganes   @aytoleganes

 Salud Municipal Leganés  @saludleganes

ORGANIZA: Ayuntamiento de Leganés.
Concejalía de Salud, Consumo, Régimen Interior y
Transparencia. Salud Municipal Leganés.
Edita: Ayuntamiento de Leganés. Diseño: Concejalía
de Comunicación. Olga Morillo. Marzo 2023.