

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

XII SEMANA DE LA SALUD



Del 11 al 18 de Abril

Coslada Te Cuida



CONCEJALÍA DE SALUD,
CONSUMO Y BIENESTAR
ANIMAL



Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde-Presidente

XII SEMANA DE LA SALUD 2026

COSLADA TE SIGUE CUIDANDO

Es un orgullo presentar la duodécima edición de la Semana de la Salud, una cita que hoy se consolida como la mayor de toda la Comunidad de Madrid. Doce años de trabajo constante han convertido a Coslada en un referente en prevención, bienestar y salud comunitaria, demostrando que el compromiso con la salud forma parte de la identidad de nuestra ciudad.

En 2026 reafirmamos nuestra alianza con las asociaciones de salud, con los profesionales sanitarios y con todas las personas que hacen posible esta gran cita colectiva. Gracias a ese trabajo compartido, volvemos a ofrecer una programación amplia, diversa y pensada para toda la ciudadanía, con actividades que abordan de forma integral la salud física, la salud mental, la prevención y los hábitos de vida saludables.

Os invitamos a participar, a implicaros y a hacer vuestra esta XII Semana de la Salud. Porque en Coslada seguimos avanzando, y lo hacemos cuidando de verdad a nuestra gente.



Rubén Aguilar Ibáñez
*Concejal de Salud, Consumo
y Bienestar Animal*

SÁBADO 11 DE ABRIL

■ *Café - Teatro Margarita Nelken*

18:00 Documental "Vientres de arena". Sobre la enfermedad celíaca en los campos de refugiados saharauis. Mesa redonda con Jalil Mohamed, representante del Fondo Polisario en Madrid y Pablo Montes, Director del documental. Asociación Viviendo sin gluten.

DOMINGO 12 de ABRIL 10:00 a 14:00

■ *Plaza del Mar Egeo - B.º DEL PUERTO*

- **XII CARRERA POR LA SALUD**
- **CIRCUITO CARDIOVASCULAR**
- **DESAYUNO SALUDABLE** - Opción sin gluten
- **AUTOBÚS DROGAS O TÚ**
- **JUEGOS PARA NIÑOS**
- **STANDS DE ASOCIACIONES**
- **SOCIOSANITARIAS.** Seguro que pueden ayudarte
- **STOP HIPERTENSIÓN.** Cómo combatir la hipertensión. Uso correcto del tensiómetro

Mechones Solidarios

CORTE DE PELO SOLIDARIO Y RECAUDACIÓN DE FONDOS
Juntos fabricamos sonrisas

Actividad solidaria para ayudar en la lucha contra el cáncer.

LUNES 13 DE ABRIL

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

11:00 Inauguración.

12:30 Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad.

Dra. Cristina Castro. *Geriatra*. Dra. Miriam Oviedo. *Geriatra*. Paula Durán. *DUE*. Garazzi García. *EIR*. Ángel Torres. *Aux. de Enfermería*. Hospital Univ. del Henares.

16:00 Instrucciones previas, información y trámites. Asistencia sanitaria en el final de la vida. Noemí Repilado. *Enfermera y Educadora Social*.

18:00 Suelo Pélvico 5ª edición. Ana Sánchez. *Fisioterapeuta*. SERMAS.

■ *Concejalía de Servicios Sociales y Mayores*

12:30 Ayudas económicas para fisioterapia y rehabilitación. Beatriz Castañares y Tamara Matías *Fisioterapeutas*. Texum Fisioterapia.

■ *Centro de Salud El Puerto*

18:30 Taller sobre salud en la mujer "Menopausia y cuidados". Rosa Mª Ruiz del Moral, Sergio Bravo y Rosa García. *Enfermeros*. Centro de Salud El Puerto.

Inscripción previa: en el propio Centro de Salud.



AUTOBÚS DROGAS O TÚ
DOMINGO 12 de ABRIL

MARTES 14 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

- 10:30** Entender de forma fácil los cambios de la menopausia y cómo abordarlos. Dra. María Teresa Martínez. *Ginecóloga*. Hospital Univ. del Henares.
- 12:30** Taller de autoexploración mamaria. Dra. Adelaida Zancajo y Dr. Rubén Rodríguez. *Ginecólogos*. Hospital Univ. del Henares.
- 16:00** Nutrición y cuidados EN y TRAS la menopausia. Clara González. *Nutricionista*. Especialista en salud hormonal. Clínica Cisme.
- 18:00** Estira y Respira. Isabel Cerdá. *Psicóloga*. Concejalía de Salud. Ayto. de Coslada.

■ Plaza del Doctor Tamames

- 11:30** Yoguilates. Asociación Aficor.

■ Centro de Salud Ciudad San Pablo

- 17:00** Taller sobre prevención de sedentarismo y fragilidad en mayores de 65 años "Muévete y diviértete". M^a Eugenia de la Torre y Ana Isabel Peinado. *Enfermeras*. Centro de Salud Ciudad San Pablo. **Inscripción previa: en el propio Centro de Salud.**

■ Jardín de los Sentidos

- 17:00** Yoga inclusivo en el Jardín Terapéutico. Gestionado por la Concejalía de Servicios Sociales y Mayores. Colabora Asociación Coslada Accesible.

■ Centro El Rompeolas

- 17:30** Taller Creciendo en relación. Desirée Porcel. *Fisioterapeuta*. Directora del Centro SAM Psicoterapia. Asociación ASAMEC. Concejalía de Juventud Ayto. de Coslada.

■ Charla On-line

- 19:00** ¡Que no te líen! ¿Cuánto sabes de etiquetas?. Susana Conde. *Dietista*. Asociación Viviendo Sin Gluten. **Enlace** <https://meet.google.com/pgr-exws-gdk>

MIÉRCOLES 15 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

- 11:00** Diabetes: conocerla, prevenirla y cuidarse. Irene Oltra. *Enfermera*. Voluntaria Cruz Roja.
- 12:30** Una dieta neurosaludable para cuidar nuestra salud cerebral. Dr. Fernando Pérez. *Neurólogo*. Hospital Univ. del Henares.
- 16:00** Estrés bajo control. Alejandra Martínez y Nayeli García. *Estudiantes de Enfermería en prácticas*. Universidad Alcalá de Henares.
- 18:00** Reconcílate con tu cuerpo. Isabel Cerdá. *Psicóloga*. Concejalía de Salud. Ayto. de Coslada.

■ Centro de Salud Tamames (Sala multiusos)

- 11:30** Taller de Risoterapia "Nunca es tarde si la risa es buena". Susana Rivera y Alejandro del Valle *Enfermeros*. Centro de Salud Tamames. **Inscripción previa: en el propio Centro de Salud.**

MIÉRCOLES 15 de abril *(continuación)*

■ *Centro de Mayores José Luis Sampedro*

10:30 Circuito Riesgo Cardiovascular. Desayuno Saludable.

12:00 Taller de Mindfulness "Salud mental a partir de los 65 años, practiquemos Mindfulness". Equipo profesional de la Clínica Cisme.

■ *Centro de Salud Jaime Vera (Aula de Talleres)*

11:00 Taller "Atención plena para calmar la mente". Lola Jiménez. *Enfermera*. Centro de Salud Jaime Vera. **Inscripción previa: en el propio Centro de Salud.**

JUEVES 16 de abril

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

10:30 ¿Y si la clave del Alzheimer no estuviera en el cerebro? El 40% de las demencias se puede evitar. Dr. Andy Castro. *Neurólogo*. Hospital Univ. del Henares.

12:30 Ejercicio durante el embarazo y movilidad de la pelvis. Dirigido a mujeres embarazadas. Dra. Teresa Redondo y Dra. Lorena Cámara. *Obstetras*. Hospital Univ. del Henares.

17:00 Stop Hipertensión. Alumnado de la Facultad de Farmacia. Univ. Complutense de Madrid. Proyectos ApS. Concejalía de Juventud. Ayto. de Coslada.

18:30 Taller "Si la vida te da limones, haz limonada". Isabel Cerdá. *Psicóloga*. Concejalía de Salud. Ayto. de Coslada.

■ *CPEE Guadarrama*

11:30 Taller de Bebidas Saludables. Alumnado del CPEE Guadarrama. Agentes de Salud del IES Miguel Catalán y AMPAS. M^a José Martínez. *Psicóloga CTA*. Concejalía de Salud. Ayto. de Coslada.

■ *Centro Cívico El Cerro*

10:00 Circuito Riesgo Cardiovascular. Desayuno saludable.

12:00 Charla "Juega tu papel en la detección del Cáncer de Colon". Ángeles Delgado. *Asociación Española Contra el Cáncer*.

■ *Café Teatro Margarita Nelken*

17:00 Sesión de prevención de adicciones en el ámbito familiar. AMPA IES Miguel Catalán. M^a José Martínez. *Psicóloga CTA*. Concejalía de Salud. Ayto. de Coslada.

JUEVES 16 de abril *(continuación)*

18:00 Proyección del documental Tuentifourseven. Concejalía de Igualdad y Diversidad. Ayto. de Coslada.

■ Plaza del Doctor Tamames

11:30 Baila por tu Salud. Masterclass de Zumba – FORUS. Colaboran: AECC, AFICOR, ASAMEC, Alumnado IES Luis García Berlanga, IES Rafael Alberti y CDP Virgen del Henar.

13:00 Chequeo rápido de bienestar emocional. Alejandra Martínez y Nayeli García. *Estudiantes de Enfermería en prácticas. Universidad Alcalá de Henares.*

VIERNES 17 de abril

■ Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

10:00 Mundo Medicamento. Jimena García. *Farmacéutica. Farmacia Lobo.*

11:00 Taller sobre adolescencia para progenitores “La adolescencia y sus desafíos”. María de Castro. *Psiquiatra infantil.* Pino Espejel. *Psicóloga clínica infantil.* Eugenia Martínez. *Enfermera especialista en salud mental.* Rocío López. *Psicóloga clínica infantil.* Centro de Salud Mental de Coslada.

12:30 Taller de salud mental “Regulación emocional y manejo de ansiedad”. Carmen Esteban y Laura Pérez. *Enfermeras.* Centro de Salud Mental de Coslada.

■ CPEE Rosa Parks

11:00 Taller de Bebidas Saludables. Alumnado del CPEE Rosa Parks, Agentes de Salud del IES Miguel Catalán y AMPA. M^a José Martínez. *Psicóloga CTA.* Concejalía de Salud. Ayto. de Coslada

■ MERCADILLO EL FERIA

10:00 Desayuno Saludable. Circuito Riesgo Cardiovascular. Stands de Asociaciones Sociosanitarias.

■ Centro de Salud Valleaguado

11:00 Taller sobre hábitos saludables "Come bien, muévete mejor". Cristina María Solano, Ana Belén San Frutos, Beatriz Maderuelo y Lorena Zorita. *Enfermeras.* Centro de Salud Valleaguado. **Inscripción previa: en el propio Centro de Salud.**

SÁBADO 18 de abril

■ Centro Cívico El Cerro

12:00 Taller de suelo pélvico “Si es normal, ¿por qué me incomoda?”. Ester Cerezo. *Fisioterapeuta especializada. Dra. en Ciencias de la Salud.* Gestionado por la Asociación de Mujeres Clara Campoamor. Taller teórico-práctico para mujeres desde los 15 hasta los 100 años. **Inscripción previa: en lasclaras.coslada@gmail.com o por WhatsApp 686 212 802.**



ONDA CERO COSLADA 102.0 FM

Del 13 a 17 de abril
a las 9:00h

Lunes: Presentación XII Semana de la Salud- Rubén Aguilar (Concejal de Salud) y Belinda Crespo (Jefa de Salud).

Martes: Alcohol...¿cuánto es mucho? – Lola Portillo (Psicóloga Clínica CTA).

Miércoles: Control municipal de las aguas de abastecimiento – Rebeca Antón (Jefa del Laboratorio municipal).

Jueves: Pequeños hábitos, grandes cambios - Eugenia María Martín (Inspectora de Sanidad y Consumo).

Viernes: Comunicación sexual – Lo que nadie nos enseñó- Isabel Cerdá (Psicóloga EPS).

Entidades Colaboradoras

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



**TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN
INSCRIPCIÓN PREVIA.**

Consulta en la Concejalía de Salud 91 627 82 58

CHEQUEA TU SALUD

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

De lunes 13 a viernes 17 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

C/Virgen del Mar, 2

Pide tu cita en el 91 627 82 58 de 10:00 h a 14:00 h



CIRCUITO DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Peso, Talla, Tensión arterial, Glucosa, Colesterol, Triglicéridos, Nivel de Estrés, Salud Vascular. Análisis Composición Corporal - Análisis de la fuerza de agarre.



SALUD OCULAR

Graduación, Presión Intraocular, Medición Visual
ÓPTICA PRISMA



SALUD AUDITIVA

Otoscopia, Audiometría, Videotoscopia
SONOCLINIC



SALUD BUCODENTAL

Prevención de Enfermedades Bucodentales
VITALDENT



SALUD ÓSEA

Evaluación de la Salud Osea para prevenir la Osteoporosis