



# semana de la salud Leganés 2017

del 31 de marzo al 8 de abril

Como cada año, os presentamos las actividades programadas en la '**Semana de la Salud**', una iniciativa que recoge encuentros, propuestas y eventos destinados a concienciar a la ciudadanía de la importancia de la Salud. Hablamos de Salud en su concepto más amplio, ese que abarca no sólo la ausencia de enfermedad, sino el bienestar físico, emocional y social.

Desde el Ayuntamiento de Leganés entendemos que es fundamental potenciar una ciudad saludable en la que sus habitantes trabajen activamente para mejorar su calidad de vida. Gracias a la labor desarrollada por entidades, asociaciones y vecinos a título personal, se consigue que el resto de ciudadanos sean cada vez más conscientes de la importancia de lograrlo. Así ocurre con el magnífico trabajo que realizan a diario las entidades, organismos y personas que integran el Consejo Sectorial de Salud, que no cesa en su empeño de potenciar la Salud con mayúsculas.

Sin embargo, no podemos olvidar que las administraciones públicas tienen un papel fundamental en esta labor, y que deben seguir fomentando la prevención, el diagnóstico, el tratamiento, la investigación y la formación de profesionales y ciudadanos para conseguirlo.

Debemos entre todos sentar las bases para mejorar la calidad de vida y en ello trabajamos desde el Ayuntamiento de Leganés. Durante todo el año nos volcamos con este objetivo: potenciamos los programas relacionados con el ocio saludable, incidimos en la necesidad de inculcar hábitos saludables a todos, especialmente a niños, jóvenes y mayores, desarrollamos programas y talleres en los centros escolares y de Mayores y apoyamos las actividades de Salud y la difusión de los días conmemorativos de las distintas dolencias que celebran nuestras asociaciones de Salud. No buscamos sólo paliar las enfermedades, sino que queremos prevenirlas y darlas a conocer para saber cómo afrontarlas.

Ese es el camino y cada vez deben ser más las personas dispuestas a recorrerlo. Encaucemos nuestros hábitos en reforzar ese bienestar físico, emocional y social. Cuídate y cuida a los que te rodean, sólo así lograremos disfrutar de un entorno más saludable.

**Santiago Llorente**

Alcalde de Leganés

**M<sup>a</sup> Ángeles Micó**

Concejala Delegada de  
Participación Ciudadana,  
Mayores, Salud y Consumo.

## **semana de la salud 2017: 'HABLEMOS DE DEPRESIÓN'**

**El 7 de Abril se celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Salud.**

Desde Salud Municipal, de la Concejalía de Participación Ciudadana, Mayores, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Leganés, por noveno año consecutivo, queremos sumarnos a la conmemoración de este día. Por ello, proponemos un conjunto de actividades dirigidas a toda la ciudadanía que se desarrollarán entre los días 31 de marzo y 8 de abril. Con ellas, pretendemos favorecer, fomentar y promocionar hábitos y estilos de vida saludables que aumenten el capital de salud y el bienestar de todas las personas que vivimos en esta ciudad.

El lema elegido por la OMS para el 2017 es 'Hablemos de depresión'. La depresión es una enfermedad que puede afectar a personas de todas las edades y condiciones sociales. Provoca angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para llevar a cabo las tareas cotidianas, además, afecta en las relaciones con la familia y los amigos.

Afortunadamente, la depresión se puede prevenir y tratar. Está demostrado que tener buenos hábitos saludables tales como la realización de actividad física periódica, una alimentación saludable, buenos hábitos de sueño, disfrutar de relaciones sociales y de actividades de ocio y tiempo libre, tener una buena autoestima, ser una persona positiva... ayudan a prevenir la aparición de la depresión.

La Semana de la Salud está diseñada desde una perspectiva transversal en la que están implicadas distintas áreas municipales, instituciones públicas y asociaciones de Leganés. Promover una cultura de salud reforzando el aprendizaje desde la infancia y la adquisición de competencias y estilos de vida saludables, nos ayudará a tener una población más sana y feliz.

### **VIERNES 31 marzo**

**Tarde en la Plaza.**

**Lugar:** Antiguo C.P. Azorín  
(C/ Córdoba, s/nº - Vereda de los Estudiantes).

**Horario:** de 17:00 a 20:00 h.

- Photocall (Salud Municipal).
- Magia para todos (Salud Municipal).
- Bailes populares (Delegación de Mayores).
- Juegos populares (Delegación de Mayores).
- Tomemos y charlemos con té (Asociación Leganés con el Pueblo Saharaui).

- Master class de Aikido y Boxeo (AA.VV. Miguel Hernández).
- Zumba (ASCD Amigos de Azorín).
- Juego de las cintas con bicicletas (Asociación Vinagres BTT TEAM Candil).

## SÁBADO 1 ABRIL

### Apertura de la Semana de la Salud: Concierto de la Banda Sinfónica y Banda Juvenil del CPM Manuel Rodríguez Sales de Leganés.

**Directores del concierto:** Iván Méndez (Banda Sinfónica) y Víctor Mansilla (Banda juvenil).

**Lugar:** Teatro José Monleón (CCC José Saramago).

**Horario:** 12:30h.

La entrada será con invitación.

### Tarde en la Plaza.

**Lugar:** Plaza del Laberinto (Leganés Norte).

**Horario:** de 17:00 a 20:00 h.

- Photocall (Salud Municipal).
- Espectáculo de magia para toda la familia (Salud Municipal).  
A las 19:00h.
- Demostración de Primeros Auxilios (Protección Civil).
- Bus Drogas o tú (Servicio de Prevención de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid).
- 'Derecho a la Salud' (Save the Children).
- 'La salud en la infancia' (Consejo de Infancia y Adolescencia de Leganés).
- Floorball (Club Deportivo Floorball Leganés).
- Badminton (Club Deportivo Badminton Leganés).

## DOMINGO 2 ABRIL

### Circuito de Educación Vial (Policía Local).

**Lugar:** Policía Local (C/ Chile, 1).

**Horario:** de 9:30 a 14:00 h.

Dirigido exclusivamente a niños/as de 5 a 8 años.

### Salud en La Plaza.

**Lugar:** Paseo de la Solidaridad, junto a la C/Rioja (Zarzaquemada).

**Horario:** de 11:00 a 14:00 h.

- Mesas informativas y actividades de distintas Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud:
  - Asociación de Diabéticos de Leganés.
  - Asociación de Alcohólicos en Abstinencia de Leganés.
  - Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV).
  - Asociación Leganense de Jugadores en Rehabilitación (ALEJER).
  - Asociación de Transplantados de Corazón de Madrid.
  - Asociación Española Contra el Cáncer.
  - Asociación de Enfermos Espondilíticos Reumáticos de Leganés.
  - Asociación Esclerosis Múltiple de Leganés.

- AFAL. Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias.
  - Asociación Parkinson Alcorcón y otros municipios - APARKAM.
  - Asociación Satori 3M.
  - 'Taller El Hortelanita Eointegral' (ASORBAEX).
  - Pintacaras (Asociación Duchenne Parent Project).
- ▶ Magia en la Plaza (Salud Municipal) a las 12:00h.
  - ▶ 'Fitness Dance'(Concejalía de Deportes, Igualdad y Juventud) a la 13:00h.
  - ▶ 'El juego de las drogas'(Centro de Atención Integral al Drogodependiente - CAID).
  - ▶ 'Servicio de Ginecología y Obstetricia: por una maternidad feliz' (Hospital Universitario Severo Ochoa).
  - ▶ Demostración de Primeros Auxilios (Protección Civil).
  - ▶ Cruz Roja Española en Leganés.
  - ▶ 'El deporte popular y la Salud'. Actividad práctica sobre prevención de problemas ocasionales de salud en el deporte popular a cargo de un especialista en la materia. (AA.VV. Zarzaquemada – C.D. Zarzaquemada).
  - ▶ Photocall (Salud Municipal).
  - ▶ Taller africano (Asociación Mirando por África).
  - ▶ Campaña de Prevención de enfermedades cardiovasculares en la mujer 'Mujeres por el corazón'. (Fundación Mapfre).
  - ▶ Bus Drogas o tú (Servicio de Prevención de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid).

## LUNES 3 ABRIL

### Actividad Deportiva Intergeneracional.

Colaboran: Concejalía de Deportes, Igualdad y Juventud; Delegación de Mayores; CD Leganés; Centros Educativos del Municipio.

**Lugar:** Pabellón Europa (Avda. Alemania, 2).

**Horario:** 10:00h.

### Campaña de Prevención de enfermedades cardiovasculares en la mujer. 'Mujeres por el corazón' (Fundación Mapfre).

**Lugar:** C/ Castelo Branco, 2 (La Fortuna).

**Horario:** de 10:00 a 14:00h.

**Lugar:** Avda. Alemania, 2 (junto al Pabellón Europa).

**Horario:** de 17:00 a 20:00h.



### **Actividad lúdica: 'Un niño/a que juega es un niño/a sano/a'**

(Junta Municipal de La Fortuna, Ludoteca La Casita).

**Horario:** 17:00 a 19:00h.

Más información en el teléfono 606314756.

**'Hábitos Saludables + pensamientos positivos = vida más feliz' (AECC Leganés).** Impartido por Estefanía Roldán Hernández (fisioterapeuta neuro-osteo-articular y linfedema) y M<sup>a</sup> José Ruiz Muñoz (enfermera y voluntaria de la AECC Leganés).

**Lugar:** Hotel de Asociaciones 'Ramiro de Maeztu', sala 2 (C/ Mayorazgo, 25).

**Horario:** 18:30h.

**Campaña 'Desarrollo de hábitos saludables para el sueño infantil'** (Ayto. Leganés, DAT Sur de la Consejería de Educación de la CAM, Salud Madrid, Obra Social 'la Caixa' e Instituto Universitario de Investigación sobre Migraciones, Etnicidad y Desarrollo Social de la Fundación de la Universidad Autónoma de Madrid).

**Lugar:** CCC José Saramago (Avda. del Mar Mediterráneo, 24).

**Horario:** 18:00h.

## **MARTES 4 ABRIL**

**Recorrido de Interés Cultural por Leganés.**

**Lugar de encuentro:** Parroquia San Nicasio (Avda. Doctor Mendiguchía Carriche, 6).

**Horario:** 17:00h.

Inscripción a través del e-mail: [saludmunicipal@leganes.org](mailto:saludmunicipal@leganes.org) o en el tel.: 91 248 93 21. Plazas limitadas.

**Taller de Creación Literaria, Lectura Social y Poesía** (ASAV, grupos de lectura social y grupo de Poesía de los Centros Municipales de Mayores).

**Lugar:** Capilla Santa Isabel (Paseo de Colón, 3).

**Horario:** 17:30h.

## **MIÉRCOLES 5 ABRIL**

**Campaña de prevención del Consumo de Tabaco y Cannabis** (Universidad Carlos III de Madrid, Salud Municipal, CS Santa Isabel-Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria, Servicio de Salud Pública del Área 9).

**Lugar:** Campus de Leganés de la Universidad Carlos III de Madrid.

**Horario:** de 12:00 a 15:00 h.

**¿Qué cantan y a qué juegan los niños y niñas de Italia y Francia? acompañados de percusión (Erasmus+. Servicio Voluntario Europeo en colaboración con las Bibliotecas Municipales).**

**Lugar:** Biblioteca Rigoberta Menchú (Avda. Rey Juan Carlos I, 100).

**Horario:** de 17:00 a 18:30h. Edad recomendada de 6 a 12 años. Necesaria inscripción en la Biblioteca Rigoberta Menchú.

### **Partido de Fútbol CD Leganés – Real Madrid CF.**

Proyección del vídeo realizado dentro de la Campaña de concienciación sobre hábitos saludables en el Estadio Municipal de Butarque.

## **JUEVES 6 ABRIL**

**Conferencia 'Prevenir la Depresión: claves para ser feliz'.**

**Ponentes:** Dra. Sílvia López Chamón (Médico de familia del CS Huerta de los Frailes. Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria) y Alfonso Fernández-Martos Abascal (Psicólogo del Centro de Orientación a Estudiantes de la Universidad Carlos III de Madrid). Con la colaboración de la Universidad Popular de Leganés. UPL.

**Lugar:** CC Rigoberta Menchú (Avda. Rey Juan Carlos, 100).

**Horario:** 10:30h.

**Unidad móvil de Prevención de VIH y otras ITS (Arquisocial SL y Programa de VIH de la CAM).**

Pruebas rápidas de VIH y sífilis y asesoramiento individualizado sobre VIH, ITS y anticoncepción.

**Lugar:** Plaza Comunidad de Madrid.

**Horario:** de 10:00 a 15:00h.

**Cuentacuentos: 'Los artísticos pasos de Frida detective', por Espantanieblas Teatro (Bibliotecas Municipales).**

Frida es una detective sagaz e intrépida, especialista en la resolución de casos artísticos, como el de la inquietante sonrisa escapada de un cuadro de Magritte.

**Lugar:** Biblioteca Santiago Amón.

**Horario:** 18:00h.

Sesión recomendada a partir de 6 años.

**Taller de risoterapia 'Una mente sana y feliz' (Asociación de Diabéticos de Leganés).**

**Lugar:** Hotel de Asociaciones 'Ramiro de Maeztu', sala 1 (C/ Mayorazgo, 25).

**Horario:** 17:30h.

Impartido por Inmaculada Sánchez-Montero. Psicóloga clínica y Risoterapeuta.

## **VIERNES 7 ABRIL**

**Cine en familia: Proyección de la película 'Del Revés'.**

**Lugar:** CC Rigoberta Menchú (Avda. Rey Juan Carlos, 100).

**Horario:** 11:00 h.

Aforo limitado. Invitaciones en el CC Rigoberta Menchú desde el lunes 3 de abril.

## Verbena conmemorativa Día Mundial de la Salud

Colabora: Delegación de Mayores.

**Lugar:** Plaza Mayor

**Horario:** De 17:30 a 19.30h

## SÁBADO 8 ABRIL

### Actuación del proyecto de rap de la Asociación Garaje 'Buscando fortuna 917'.

**Lugar:** Teatro Enrique Tierno Galván (C/ San Amado, 20 - La Fortuna).

**Horario:** 12:00 h.

Aforo limitado. Invitaciones en la Junta de Distrito La Fortuna desde el lunes 3 de abril.

### Salud en Polvoranca

**Lugar:** Parque Polvoranca (en el embarcadero del lago).

**Horario:** 17:00 a 20:00h.

- 17:00 h. 'Los 4 Elementos' (Circus LF).
- 18:00 h. Zumba familiar.
- 19:00 h. Espectáculo de magia para toda la familia.

### Y ADEMÁS...

• **Taller de Relajación para mujeres (Concejalía de Deportes, Igualdad y Juventud).** Información y presentación de solicitudes en el Centro Municipal de la Mujer 'Rosa Luxemburgo' en C/ Charco 23, 1ª planta. Teléfono de información: 91 248 93 01.

• **Rincón Informativo: 'Beneficios Saludables del Juego'** (Junta Municipal de La Fortuna, Ludoteca La Casita).

Del 3 al 7 de abril.

Más información en el teléfono 606 31 47 56.

• Durante la semana, se realizarán actividades en Centros Escolares sobre hábitos saludables, salud emocional...


TODAS LAS ACTIVIDADES SON DE ENTRADA LIBRE Y GRATUITA HASTA COMPLETAR AFORO, EXCEPTO EL PARTIDO DE FÚTBOL ENTRE EL CD LEGANÉS Y EL REAL MADRID CF.

ORGANIZA: Ayuntamiento de Leganés: Salud Municipal Leganés (Concejalía de Participación Ciudadana, Mayores, Salud y Consumo).

PATROCINA:



Más información: [www.leganes.org](http://www.leganes.org)

 Salud Municipal Leganés  @saludleganes