

Semana de la Salud

Del 3 al 11 de abril 2025

Cuidando tu BIENESTAR INTEGRAL

El tejido Asociativo es el camino



AYUNTAMIENTO

ASOCIACIONES
CIUDADANAS

HOTEL DE
ASOCIACIONES

CULTURA

SANIDAD

EDUCACIÓN

ASOCIACIONES
DE SALUD

#SemanaSaludLeganes2025
#LeganésCiudadSaludable



SEMANA DE LA SALUD 2025

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 por el Consejo Sectorial de Salud es “Cuidando el Bienestar Integral. El tejido asociativo es el camino”. Con este lema queremos poner el foco en el papel que juega el tejido asociativo de Leganés en el cuidado de la salud a nivel social, psicológico y físico.

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 **XVI Semana de la Salud** tendrá lugar entre los días **3 y 11 de abril de 2025**. Contará con un amplio programa de actividades puestas en marcha desde el área de Salud Municipal. Colaboran distintas áreas municipales, asociaciones y otras instituciones. Este trabajo cooperativo se traduce en una Semana de la Salud que fomenta las relaciones humanas, facilita redes entre instituciones y, en definitiva, genera Salud en cualquier rincón de nuestra ciudad.

La **Semana de la Salud 2025** está marcada por los beneficios que nos aporta el tejido asociativo a la ciudadanía y su repercusión en la salud de la población. Con esta propuesta queremos visibilizar el trabajo asociativo y su aportación a la comunidad.

Por ello, desde la **Delegación y el Consejo Sectorial de Salud** lanzamos un año más una amplia programación de actividades. Llenaremos parques, plazas y calles de Leganés con actividades saludables que promueven la educación, la inversión en salud pública, el acceso a los cuidados, a los recursos públicos esenciales y de calidad. En definitiva, nuestro objetivo es reducir el riesgo de padecer enfermedades y mejorar el bienestar y la calidad de vida de la población.

PROGRAMA DE LA SEMANA DE LA SALUD

JUEVES 3 ABRIL

9:30 a 14:20h. III SAN NICROSSIO. Cross que se realizará por un circuito que se distribuye entre los espacios exteriores propios del IES San Nicasio y los alrededores, combinando tramos de tierra, asfalto y cemento. El circuito tiene una longitud aproximada de 1,8 km. **Lugar:** Alrededor del IES SAN NICASIO. Pº de la Ermita, 4. Leganés. **Organiza:** IES San Nicasio. Leganés. Actividad dirigida al alumnado del IES y de CEIPs adscritos al centro.

10:00 a 12:00h. RUTA HISTÓRICA: LEGANÉS CIUDAD DE SALUD. Ruta saludable para pasear por las calles de Leganés, tomando como referencia espacios vinculados

a la historia y la salud del municipio. Recorrido andando 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, CS Mª Jesús Hereza y antiguo cementerio Ntra. Sra. De Butarque. **Lugar:** Salida desde Puerta principal del Hospital Universitario Severo Ochoa. Av. Orellana s/n. Leganés. **Organiza:** Archivo Municipal, Biblioteca del Hospital U. Severo Ochoa, Deleg. de Cultura, Educación e Infancia y Deleg. de Salud. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org hasta completar aforo.

11:00 a 13:00h. ZUMBA POR EL BIENESTAR INTEGRAL CON LOS PUNTOS ACTIVOS. Masterclass de zumba. Actividad física saludable con música.
Lugar: Recinto ferial. La Cubierta. Leganés.
Organiza: Deleg. de Deporte. Abierto a la ciudadanía.

12:00h. PROYECCIÓN DEL CORTOMETRAJE "VOTAMOS". Proyección del cortometraje "VOTAMOS" y posterior charla coloquio. **Lugar:** CC Julián Besteiro. Av. Rey Juan Carlos I, 30. Leganés.
Organiza: Asociación ASAV y Fundación Manantial. Proyecto Equilibrio Emocional. **Inscripciones:** Confirmar asistencia en asav@asav.org.es.

18:45 a 20:45h. YOGA AL AIRE LIBRE. Actividad lúdica deportiva al aire libre, con el objetivo de facilitar la obtención de los beneficios que el yoga aporta a la salud de manera integral. **Lugar:** Jardines del Museo de las Esculturas. Av. Del Museo, 4. Leganés.
Organiza: Deleg. de Salud y Deleg. de Cultura con los grupos municipales de yoga. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org hasta completar aforo.

VIERNES 4 ABRIL

10:30h. "DANZA POR EL PÁRKINSON". Jornada de puertas abiertas a la danza terapéutica. **Lugar:** Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés.
Organiza: Asociación Aparkam. Abierto hasta completar aforo.

11:00 a 12:30h. ACTÍVATE. Actividades físicas en un entorno abierto para promover hábitos saludables físicos y psicosociales en pacientes de las asociaciones organizadoras que sufren esclerosis múltiple o ictus y abierta a población general. **Lugar:** En el parque de la Chopera. C/ Adolfo Marsillach, s/n. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Esclerosis Múltiple y Rehabictus. **Inscripciones:** A través de info@alemleganes.org o rehabictus@gmail.com.

11:30h. TALLER DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y HÁBITOS SALUDABLES.

CRUZ ROJA EN EL IMSERSO DE LEGANÉS. Taller de alimentación consciente y hábitos saludables. Dirigido a personas usuarias del centro y personas que quieran acudir. **Lugar:** La actividad se llevará a cabo en el CAMF IMSERSO. Avd. Alemania, 14. Leganés. **Organiza:** Salud Cruz Roja y Asociación El Sitio de Nuestro Recreo. **Inscripciones:** Inscripción previa en eva.rguijarro@cruzroja.es.

12:00h. TALLER DE APOYO A LA LACTANCIA Y CRIANZA. Taller para familias con el objetivo de fomentar la lactancia materna y el apego. **Lugar:** Centro de Salud María Jesús Hereza. C/ Jesús Miguel Haddad Blanco, 2. Leganés. **Organiza:** Dirección Asistencial Sur Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud. Abierto a la ciudadanía hasta completar aforo. Consulta en el Centro de Salud.

12:00 a 13:30h. TALLER "DALE UNA VUELTA". Taller presencial y experiencial para inducir a la reflexión: ¿Hace falta que le des una vuelta a lo que comes, a lo que compras, a lo que te mueve...? ¡A tu salud en general!. **Lugar:** CC Rigoberta Menchú. Av. Rey Juan Carlos I, 100. Leganés. **Organiza:** Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). **Inscripciones:** espaciomadridsureste@contraelcancer.es. Aforo limitado. Posibilidad de lista de Espera.

17:30h. VERBENA SALUDABLE EN LA CALLE CON MAYORES DE LEGANÉS. Actividad intergeneracional, lúdica y saludable para favorecer los beneficios de bailar y compartir espacios públicos con la ciudadanía. **Lugar:** Parque Serafín Díaz Antón. Bº La Fortuna. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Mayores. Abierto a la ciudadanía.

18:00h. "HABLEMOS DE EPILEPSIA". Charla para dar a conocer qué es la epilepsia desde diferentes aspectos. Dirigido a pacientes, familiares y público en general. **Lugar:** Aulas de Igualdad. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Asociación Nacional de Personas con Epilepsia-ANPE. **Inscripciones:** www.anpeepilepsia.org, hasta completar aforo.

18:00 a 20:00h. TALLER DE YOGALATES. Equilibrio y Recuperación en Abstinencia. **Lugar:** CC Ramiro de Maeztu. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación Alcohólicos en Abstinencia de Leganés. Abierto a la ciudadanía. Entrada hasta completar aforo.

19:00h. PLAZAS SALUDABLES. Másterclass de Zumba para todas las edades. **Lugar:** Plaza Alcalde José Mateo Luaces. Bº Arroyo Culebro. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud. Abierto a la ciudadanía.

SABADO 5 ABRIL

11:00 A 14:00h. TODAS LAS FAMILIAS AL PARQUE. Actividad lúdica y educativa para familias donde compartir espacios, tiempo y juegos. **Lugar:** Parque de la Osa Menor. Bº Solagua. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud. Abierto a la ciudadanía.

DOMINGO 6 ABRIL

10:00 a 14:00h. JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DEL PARQUE DE EDUCACIÓN VIAL. Actividad lúdica educativa destinada a niñas y niños entre 5 y 12 años con sus familias. Realizarán simulaciones de conducción con peatones y será dinamizado por Policía Municipal experta en educación vial. **Lugar:** Parque de Educación Vial de la Policía Local. C/ Chile, 1. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Seguridad Ciudadana. Abierto a la ciudadanía.

De 11:00 a 14:00h. SALUD EN LA PLAZA. SALUD MUNICIPAL. Mesas informativas y actividades de distintas Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud, diferentes áreas municipales, proyectos, entidades locales y autonómicas. Mesas informativas. Juegos Populares intergeneracionales. (Deleg. de Mayores). Actividades culturales y deportivas, musicales, etc. Proyecto Equilibrio Emocional (mapeo emocional, botiquín emocional, grabación de podcast, etc.). Reparto de plantas (Deleg. de Medio Ambiente y Sostenibilidad). Talleres (marcapáginas, mosaico infinito y mucho más). Actuación del alumnado de la Escuela-Conservatorio Municipal de Música Manuel Rodríguez Sales. **Lugar:** Plaza de España. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud. Abierto a la ciudadanía.

11:30h. MARCHA SALUDABLE DE LAS ENTIDADES SOCIALES PERTENECIENTES AL CONSEJO SECTORIAL DE SALUD DE LEGANÉS. Recorrido desde el Hospital Severo Ochoa hasta la Plaza de España de Leganés. **Lugar:** Salida de la puerta principal del Hospital Severo Ochoa. Av. Orellana s/n. Leganés. **Organiza:** Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud de Leganés y Deleg. de Salud. Abierto a la ciudadanía.

LUNES 7 ABRIL

10:00 a 11:30 h. JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS AL GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) EN EL CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES (CTA). El GAM es un recurso complementario al tratamiento supervisado por profesionales. Es un espacio de reflexión, apoyo emocional, aprendizaje y acompañamiento durante el proceso de recuperación. Dirigido a personas interesadas en conocer qué es un GAM y/o que tengan alguna relación personal o familiar con las adicciones. **Lugar:** CTA de Leganés. Av. Vicente Aleixandre, 16. Leganés. **Organiza:** CTA de Leganés. Deleg. de Salud. Abierto hasta completar aforo.

10:00 a 19:30h. AUTOBÚS "AQUÍ HAY UN FARMACÉUTICO... EN MARCHA". Instalación de un tráiler itinerante para ofrecer una muestra de todo lo que la farmacia comunitaria puede hacer por la salud de la población. Horario partido de 10 a 14h y de 16 a 19.30h. **Lugar:** Parque de las Moreras. Av. de Gran Bretaña. Leganés. **Organiza:** Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y Deleg. de Salud. Abierto a la ciudadanía.

11:00 a 12:30h. PREVENCIÓN DE CAIDAS, OSTEOPOROSIS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES. Actividad para la prevención de caídas y la fragilidad, retraso de la osteoporosis y consejos de alimentación saludable para personas mayores. **Lugar:** CC Rigoberta Menchú. Av. Rey Juan Carlos I, 100. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Deportes. Abierto hasta completar aforo.

11:00 a 14:00h. JÓVENES CON SALUD. Mesa informativa de Salud para jóvenes. **Lugar:** IES Rafael Frühbeck de Burgos. IES La Fortuna. **Organiza:** Comunidad educativa del Instituto Rafael Frühbeck de Burgos y del IES La Fortuna. Dirigida a jóvenes matriculados en el centro.

17:30h. GINCANA DE LA SALUD. La gincana consistirá en 4 pruebas relacionadas con el bienestar en todos sus ámbitos. Dirigido a niños, niñas y jóvenes de entre 4 y 16 años. **Lugar:** Parque de las Moreras. Av. de Gran Bretaña. Leganés. En el caso de que las condiciones meteorológicas no lo permitan, la actividad se realizaría en la sede de Cruz Roja. C/ Salvaleón, 16. Leganés. **Organiza:** Infancia, Juventud y Salud Cruz Roja. Abierto a la ciudadanía.

18:00h. ACTO INSTITUCIONAL. SEMANA DE LA SALUD 2025.

Entrega de premios del certamen de relatos cortos "Solos y Solos". Se hará público el fallo del jurado del Certamen de Relatos y se entregará el premio.

- Miguel Angel Recuenco Checa. Alcalde de Leganés.
- Virginia Benito Serrano. Concejala de Mayores, Contratación y Compras, Participación Ciudadana y Promoción de la Salud.
- Beatriz Herrera Sánchez. Responsable de Centros de Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria.
- Representantes del Consejo Sectorial de Salud del Ayuntamiento de Leganés.
- Actuación del alumnado de la Escuela Municipal de Música Manuel Rodríguez Sales.

Lugar: Entrada principal a Casa Consistorial. Plaza Mayor. 1. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud. Abierto a la ciudadanía.

18:45 a 20:15h. MARCHA SALUDABLE: PROMOCIONANDO EJERCICIO FÍSICO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA "CS MENDIGUCHIA CARRICHE". **Lugar:** Plaza de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** En administración del Centro de Salud de Mendiguchia Carriche (UAU).

MARTES 8 ABRIL

10:00h. ANDARINES (PASEO INCLUSIVO). Realizaremos una marcha moderada por Leganés mientras utilizamos el paseo como espacio de ventilación emocional. Dirigido a personas mayores de 18 años que quieran conocer la actividad de Andarines. En el caso de que las condiciones meteorológicas no lo permitan, se cancelaría. **Lugar:** Salida del Parque de las Estatuas. Sede de Cruz Roja. C/ de los Derechos Humanos, 2. Leganés. **Organiza:** Salud Cruz Roja. Abierto a la ciudadanía.

10:00h. TALLER DE "HABLA ERIGMOFÓNICA Y REHABILITACIÓN DEL OLFATO". Ejercicios impartidos por logopeda especializada para recuperar el habla y el olfato en pacientes laringectomizados. **Lugar:** Centro de Salud Marie Curie 1ª planta. C/ San Bernardo, 13. Bº La Fortuna. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Atención y Rehabilitación de Personas Laringectomizadas. (ARMAREL). **Inscripciones:** Tfno. 640 23 03 50 o email: armarel@yahoo.es

10:00 a 12:00h. METRO MINUTO #LeganésCamina. Actividad para fomentar los desplazamientos andando dentro de la ciudad e integrar hábitos y estilos de vida saludable que mejoren la salud integral de la ciudadanía del municipio. **Lugar:** Desde YMCA (Plaza Tahona, 9) hasta CC José Saramago. Paseo por el barrio de San Nicasio. **Organiza:** Deleg. de Salud con YMCA. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org, hasta completar aforo.

10:15 a 11:30h. MARCHA SALUDABLE: PROMOCIONANDO EJERCICIO FÍSICO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA "CS MENDIGUCHIA CARRICHE". **Lugar:** Plaza de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** En la administración del Centro de Salud de Mendiguchia Carriche (UAU).

18:30 a 20:00h. CHARLA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. Impartida por Marta Nieto. Dirigido a madres y padres con jóvenes en Educación Secundaria. **Lugar:** Salón de Actos de la Biblioteca Central. Av.

Reina Sofía, 4. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Cultura, Educación e Infancia. **Inscripciones:** uaeducacion@leganes.org

MIERCOLES 9 ABRIL

10:00 a 11:30h. ESTIMULA TU MENTE. El consumo de drogas incrementa el riesgo de deterioro cognitivo y los juegos de mesa son útiles para mantener y mejorar las funciones cognitivas y para el bienestar emocional. **Lugar:** Centro de Tratamiento de Adicciones de Leganés. Av. Vicente Aleixandre, 16. Leganés. **Organiza:** Centro de Tratamiento de Adicciones de Leganés (CTA). Deleg. de Salud. **Inscripciones:** cta@leganes.org, indicando en el asunto ESTIMULA TU MENTE, hasta completar aforo.

10:00 a 14:00h. HAZTE LA PRUEBA. SALUD SEXUAL. Actividad de APLEC Inclusión e Igualdad. Sensibilización y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual para toda la población. Se harán test de saliva gratuitos y se repartirá información y preservativos hasta agotar existencias. **Lugar:** Entrada principal del Polideportivo Europa. Av. Alemania, 2. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud y Deleg. de Deportes. Abierto a la ciudadanía hasta agotar existencias.

10:45h. LA GLUCEMIA Y SU IMPACTO CON EL EJERCICIO, CAMINANDO POR LA SALUD "CS JAIME VERA". Caminata de 45 minutos, alrededor del Centro de Salud, con análisis de glucemia posterior. Dirigido a personas mayores de 65 años sin ningún sistema de ayuda a la deambulación. **Lugar:** Entrada principal del Centro de Salud Jaime Vera. Av. de Europa, s/n. Leganés. **Organiza:** DASUR-AP-SERMAS y Deleg. de Mayores. Abierto a la ciudadanía.

11:00 a 13:00h. PASEO PARQUE POLVORANCA. Actividad grupal de paseo con consejos saludables para personas mayores. **Lugar:** Parque Polvoranca. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Deportes. Actividad dirigida a personas mayores participantes en actividades deportivas de Leganés.

12:00h. BANCO PARA COMPARTIR. PROYECTO LEGANÉS POR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL. Dirigido a todas las personas que estén interesadas en conocer recursos para la mejora del bienestar

en Leganés. **Lugar:** Banco situado en el Paseo de Paquita Gallego. Leganés. **Organiza:** Proyecto Leganés por el Equilibrio Emocional. Abierto a la ciudadanía.

12:00h. TALLER PARA DEJAR DE FUMAR (6 semanas).

En esta primera sesión se entregará la hoja de valoración de las personas fumadoras y se explicará el desarrollo del programa. **Lugar:** Centro de Salud María Jesús Hereza. C/ Jesús Miguel Haddad Blanco, 2. Leganés. **Organiza:** Dirección Asistencial Sur Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud. Abierto hasta completar aforo. Consulta en el Centro de Salud.

12:00h. Y 18:00h. (DOS PASES) TALLER FORMATIVO NUEVA AMENAZA: EL MOSQUITO TIGRE YA ES PEPINERO. PREVENCIÓN Y CONTROL.

Taller formativo para estudiantes y profesionales de Salud Pública y Ciencias Ambientales, AAVV, asociaciones deportivas y población en general. **Lugar:** Biblioteca Central. Av. Reina Sofía, 4. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Medio Ambiente y Sostenibilidad. Negociado de Control de Plagas. Abierto hasta completar aforo.

17:00h. TALLER ECOHUERTO TERAPÉUTICO OCUPACIONAL.

Actividad de ocio saludable y recreativo, dirigido a todas las edades y colectivos, para la enseñanza del cultivo ecológico en un ambiente urbano, con la finalidad de crear hábitos saludables para nuestro bienestar y el de nuestro planeta. **Lugar:** Sede Asorbaex. Av. de la Mancha, 2. Leganés. **Organiza:** Asociación Asorbaex. Abierto hasta completar aforo.

17:00 a 18:00h. TALLER DE RISOTERAPIA.

Actividades lúdicas creativas para fomentar la risa y la diversión. **Lugar:** Hotel de Asociaciones. Primera Planta. Sala 3. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Esclerosis Múltiple y Rehabictus. **Inscripciones:** Inscribirse en: info@alemleganes.org o rehabictus@gmail.com. Abierto hasta completar aforo.

17.00 a 19.00h. Taller: Educar para la vida. "USO SALUDABLE DE LAS TECNOLOGÍAS".

Taller que se va a desarrollar los días 26 de marzo, 2 y 9 de Abril y que tiene como objetivo que las familias adquieran estrategias adecuadas para reducir los riesgos asociados al abuso de las tecnologías en adolescentes y jóvenes. **Lugar:** Junta Municipal de Distrito de San

Nicasio. CC José Saramago, Av. Mar Mediterráneo, 24. Leganés. **Organiza:** CTA de Leganés. Deleg. de Salud. **Inscripciones:** cta@leganes.org, indicando en el asunto EN FAMILIA. Plazas limitadas.

17:00 a 19:00h. QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE. TALLER SOBRE MENOPAUSIA. Cuando comienza la transición a la menopausia ocurre un cambio hormonal. Taller para hacer ejercicios fáciles y aumentar la fuerza, imprescindibles en un proceso menopáusico saludable. **Lugar:** Edificio Rosa de Luxemburgo. C/ El Charco, 23. Leganés. Taller que comenzará el 31 de Marzo. **Organiza:** Deleg. de Igualdad. **Inscripciones:** uamujereigualdad@leganes.org / 91 248 93 00 / 01. Abierto hasta completar aforo.

17:00 a 19:30h. YOGA AL AIRE LIBRE PARA EMBARAZADAS. Actividad lúdica deportiva al aire libre para embarazadas, con el objetivo de facilitar la obtención de los beneficios que el yoga aporta a la salud de manera integral en uno de los momentos más importantes en la vida de las mujeres. **Lugar:** Jardines del CC José Saramago. Av. Mar Mediterráneo, 24. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud con los grupos municipales de yoga. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org, hasta completar aforo.

18:45 a 20:15h. MARCHA SALUDABLE: PROMOCIONANDO EJERCICIO FÍSICO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA "CS MENDIGUCHÍA CARRICHE". **Lugar:** Plaza de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** En administración del Centro de Salud de Mendiguchía Carriche (UAU).

JUEVES 10 ABRIL

10:00 a 12:00h. RUTA HISTÓRICA: LEGANÉS CIUDAD DE SALUD. Ruta saludable para pasear por las calles de Leganés, tomando como referencia espacios vinculados a la historia y la salud del municipio. Recorrido andando por nuestra historia y patrimonio. Galardonada con la Distinción Sello CCB 2019 del Consejo de Cooperación Bibliotecaria, dependiente del Ministerio de Cultura. Pasaremos por: Antiguo cementerio Ntra. Sra. De Butarque, CS M^a Jesús Hereza Ermita de San Nicasio, Universidad Carlos III,... **Lugar:** Salida desde Antiguo cementerio Ntra. Sra. De Butarque. Leganés. **Organiza:** Archivo Municipal, Biblioteca del Hospital U. Severo Ochoa, Deleg. de

Cultura, Educación e Infancia y Deleg. de Salud. Taller para alumnas de las clases de español para personas extranjeras del Área de Interculturalidad.

10:15 a 11:30h. MARCHA SALUDABLE: PROMOCIONANDO EJERCICIO FÍSICO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA "CS MENDIGUCHÍA CARRICHE". **Lugar:** Plaza de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** Dirección Asistencial Sur Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud. **Inscripciones:** En administración del Centro de Salud de Mendiguchía Carriche (UAU).

11:00 a 12:30h. PREVENCIÓN DE CAIDAS, OSTEOPOROSIS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES. Actividad para la prevención de caídas y la fragilidad, retraso de la osteoporosis y consejos de alimentación saludable para personas mayores. **Lugar:** CC Rigoberta Menchú. Av. Rey Juan Carlos I, 100. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Deportes. Abierto hasta completar aforo.

12:00 a 14:00h. II ENCUENTRO TÉCNICO-COMUNITARIO "SEGUIMOS TEJIENDO REDES". Generar un espacio de encuentro, acercamiento, reflexión e intercambio de experiencias, conocimientos sobre lo que estamos haciendo y podríamos hacer, Administración y Asociaciones, en relación al bienestar de la población de Leganés. Dirigido a Asociaciones del Municipio, Personal técnico y otras instituciones. **Lugar:** Salón de Plenos del CC José Saramago. Av. del Mediterráneo, 24. Leganés. **Organiza:** Proyecto Leganés por el Equilibrio Emocional. **Inscripciones:** mjlozano@leganes.org.

17:00 a 20:00h. HAZTE LA PRUEBA. SALUD SEXUAL. Actividad de APLEC Inclusión e Igualdad. Sensibilización y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual para toda la población. Se harán test de saliva gratuitos y se repartirá información y preservativos hasta agotar existencias. **Lugar:** Entrada principal del Polideportivo la Cantera. C/ Arquitectura, 4. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud en colaboración con Deleg. de Deportes. Abierto hasta agotar existencias.

18:30h. TALLER ESCRITURA CREATIVA Y SALUDABLE. Taller de Escritura Creativa como herramienta para mejorar el bienestar biopsicosocial. **Lugar:** Aula Maruja Mallo. Edificio Igualdad. C/ Charco 23. Leganés. **Organizan:**

Club de lectura Rosa Luxemburg y Grupo de escritura creativa del CC Rigoberta Menchú. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org hasta completar aforo.

VIERNES 11 ABRIL.

10:00 a 11:30h. YOGA AL AIRE LIBRE. Actividad lúdica deportiva al aire libre, con el objetivo de facilitar la obtención de los beneficios que el yoga aporta a la salud de manera integral. **Lugar:** Parque Serafín Díaz Antón. La Fortuna. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud con los grupos municipales de yoga. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org hasta completar aforo.

10:00 a 19:00h. MESA INFORMATIVA DE ATENCIÓN PRIMARIA. Con motivo del Día Internacional de la Atención Primaria, los profesionales del Centro de Salud M^ª Ángeles López Gómez informarán sobre Atención Primaria: Quiénes componen un centro de salud, qué actividades se realizan, cómo acceder a los servicios, etc. **Lugar:** Carpa instalada en espacio público próximo al Centro de Salud. Plaza Virgen Madre. Leganés. **Organiza:** DASUR-AP-SERMAS. Abierto a la ciudadanía.

10.30h. CAMINATA POR EL BIENESTAR EMOCIONAL CON LOS PUNTOS ACTIVOS. Caminata con píldoras para el bienestar emocional (Mindfulness). **Lugar:** Metro Hospital Severo Ochoa hasta el Parque Polvoranca y regreso. Dirigido a personas usuarias de los puntos activos de Leganés. **Organiza:** Deleg. de Deportes. Abierto a la ciudadanía. Consultar con Deleg. de Deportes.

10:00 Y 20:00h. (DOS PASES) AUTOBÚS DROGAS O TÚ. Recurso ciudadano para prevenir e informar sobre adicciones con y sin sustancias. **Lugar:** Recinto Ferial. Cubierta de Leganés. Leganés. **Organiza:** Deleg. de Salud en colaboración con Comunidad de Madrid. Abierto a la ciudadanía.

11:00 a 13:00h. TALLER DE MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS. Taller psicoeducativo práctico sobre la gestión del estrés a través de mindfulness. **Lugar:** Asociación El Sitio de Nuestro Recreo. C/ Madrid, 5, 1^ª. Leganés. **Organiza:** Asociación

El Sitio de Nuestro Recreo. **Inscripciones:** Aforo limitado, por teléfono o WhatsApp en 633014416.

11:30h. BIBLIOTERAPIA. Dentro de la actividad habitual "Bibliomayores", presentaremos lecturas y audiovisuales que nos ayuden con la salud física y mental y mostraremos el poder curativo de la lectura. Dirigido a personas de residencias y centros de Mayores. **Lugar:** Salón de actos de la Biblioteca Central. Av. Reina Sofía, 4. Leganés. **Organiza:** Bibliotecas Central y Rigoberta Menchú. Deleg. de Cultura, Educación e Infancia. Abierto hasta completar aforo.

12:30 a 13:30h. ACTÍVATE. TALLER DE ZUMBA. Para mejorar la condición física, la coordinación y el bienestar, en un ambiente motivador y accesible para todos los niveles. **Lugar:** Sala 3 del Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Esclerosis Múltiple y Rehabictus. **Inscripciones:** info@alemleganes.org o rehabictus@gmail.com. Abierto a la ciudadanía.

Y ADEMÁS...

Exposición fotográfica del Certamen "¿QUÉ ES PARA TI LA SALUD MENTAL?". Proyecto Leganés por el Equilibrio Emocional. En la Junta Municipal de Distrito de La Fortuna. **Abierta hasta el 15 de Abril.**

Desde el 3 de Abril, PODCAST "el Rincón Juvenil", charlando sobre la campaña de los corresponsables juveniles "QUIÉRETE". Organiza Dejóvenes de la Deleg. de Juventud.

Durante la semana se realizarán actividades en centros educativos sobre alimentación, salud emocional, adicciones, etc.

Las actividades podrán ser modificadas por los cambios meteorológicos que puedan producirse durante la Semana de la Salud 2025.

 Ayto.Leganés / SaludMunicipalAytoLeganés

  @aytoLeganés  @saludleganes

#SemanaSaludLeganés2025

#LeganésCiudadSaludable

