

SEMANA DE LA SALUD 2022. 'CUIDANDO LA SALUD DESDE LO SOCIAL'

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 'Cuidando la Salud desde lo social', con el que queremos evidenciar y poner en valor la importancia que tienen las relaciones humanas en la salud individual de las personas. Tras dos años de pandemia, de aislamientos, de mascarillas que impiden el acercamiento y las relaciones interpersonales, queremos volver a 'tejer' una parte imprescindible para la Salud, lo social.

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 XIII Semana de la Salud tendrá lugar entre los días 1 y 8 de abril de 2022, con un amplio programa de actividades puestas en marcha desde el área de Salud Municipal Leganés 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 y facilite los reencuentros humanos, tan necesarios en estos momentos, adaptándonos a la nueva realidad y a los diferentes perfiles sociales que enriquecen nuestra ciudad.

La Semana de la Salud 2022 está marcada por una nueva normalidad pospandemia, un panorama que nos obliga a tejer de nuevo aquellos lazos que la COVID19 ha deshilado, volver a los formatos abiertos, donde compartamos espacios y actividades primando el contacto interpersonal como factor esencial de lo humano y de nuestra forma de trabajar. Recuperar la cercanía de las personas en estos momentos es esencial para que nuestra ciudad vuelva a recuperar la esencia leganense de siempre.

Este año, más que nunca, queremos que nuestro objetivo sea el reencuentro entre personas, que nuestro mensaje llegue al mayor número de vecinos y vecinas de Leganés, favoreciendo, fomentando y promoviendo hábitos y estilos de vida saludables que aumenten el capital de salud y bienestar de las personas que vivimos y disfrutamos esta ciudad. Promoviendo la educación, la inversión económica en salud pública, el acceso a los cuidados, recursos públicos esenciales y de calidad que mejoren la salud de las personas y su esperanza de vida, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades.

El carácter solidario, participativo y comprometido de quienes vivimos esta ciudad ha servido, una vez más, para vencer momentos duros y fortalecernos como sociedad.

Santiago Llorente
Alcalde de Leganés

Concepción Saugar Vera
Concejala delegada de Salud,
Consumo, Régimen Interior y Transparencia.

Y ADEMÁS...

• Del 1 al 21 de Abril. EXPOSICIÓN CÉLULAS


El artista **Miguel Mas** nos presenta Células, una conexión con la biología desde lo artístico. Lo simple pero necesario. Lo simple, pero enrevesadamente complicado. Y la belleza. Sobre todo belleza. Esta serie juega con la elasticidad de los fluidos para recrear situaciones que nos recuerdan a estructuras celulares con mucho color para hacer grandes a estas pequeñas estrellas gracias a las cuales existimos.

Lugar: Junta Municipal de la Fortuna. C/ San Amado, 20. Entrada libre.

• Además, durante la semana se realizarán actividades en centros escolares sobre alimentación, salud emocional o una Jornada de sensibilización sobre la esclerosis múltiple.

ORGANIZA: Ayuntamiento de Leganés. Concejalía de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia.

Más información: www.leganes.org

 [ayto.leganes](https://www.facebook.com/ayto.leganes)

 [SaludyConsumoAytoLeganés](https://www.facebook.com/SaludyConsumoAytoLeganés)

 [@aytoleganes](https://www.instagram.com/aytoleganes)

 [@saludleganes](https://twitter.com/saludleganes)

Semana de la Salud 2022

Del 1 al 8 de abril

Cuidando la Salud desde lo Social

#SemanaSaludLeganés2022

Descarga el programa aquí



Semana de la Salud 2022

Del 1 al 8 de abril

#SemanaSaludLeganes2022
Más información: www.leganes.org

VIERNES 1 DE ABRIL

18:00h. Cine en familia. Trolls 2. Salud Municipal Leganés del Ayuntamiento de Leganés.

Película familiar que reflexiona sobre la convivencia entre diversas comunidades, sobre la necesidad de aprender a escucharnos y sobre la armonía que se crea cuando unimos voces diferentes. Todo procede de la historia o no destilaría autenticidad.

Lugar: Salón de Actos de la Junta Municipal de la Fortuna. C/ San Amado 20.

Entrada libre hasta completar aforo.

SÁBADO 2 DE ABRIL

10:00h. Ruta Circular en Bici.

Claves prácticas para la movilidad ciclista en el barrio de Arroyo Culebro y su conexión con Polvoranca. Visita al Centro de Educación Ambiental. Dirigido a familias. Ven con tu bicicleta, casco y las medidas de seguridad obligatorias. Salida: Plaza del Alcalde José Manuel Matheo Luaces. Inscripciones: movilidad@leganes.org. 25 plazas.

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

Lugar: Plaza del Alcalde José Manuel Matheo Luaces de Arroyo Culebro.

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

- Asociación de Alcohólicos en Abstinencia de Leganés.
- Asociación de Diabéticos de Leganés.
- Asociación Duchenne Parent Project.
- Asociación de Enfermos Espondilíticos Reumáticos de Leganés.
- Asociación Esclerosis Múltiple-Leganés.
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).
- Asociación de Fibromialgia (AFIBRON).
- Asociación Leganense de Jugadores en Rehabilitación (ALEJER).
- Asociación Parkinson Alcorcón y otros municipios (APARKAM).
- Asociación REHABICTUS.
- Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV).
- Cruz Roja Española - Leganés.

- Recurso de Salud en Leganés: CAID (Centro de Atención Integral al Drogodependiente).
- Fisioterapia para ti. Ejercicios de Columna. Hospital Universitario Severo Ochoa. 12:30h.
- Demostración de Primeros Auxilios. Protección Civil.
- Taller colaborativo de pulseras. Asociación de Vecinos de Arroyo Culebro. 12:00h.
- Prevención de accidentes. Qué debemos y no debemos hacer ante un accidente. Cruz Roja Leganés. 12:00 h.
- Taller de manualidades y salud mental. Asociación Salud y Alternativas de Vida. 12:30 h.
- Taller de Pintacaras. Salud Municipal Leganés.
- Taller de juegos populares cooperativos. Salud Municipal Leganés.
- Titeres en familia. Tierra y las aventuras del planeta. 13:00 h. Salud Municipal Leganés.

11:00 a 14:00h. Taller de danza urbana para jóvenes. Delegación de Juventud. Dejóvenes.

Taller dirigido a jóvenes con el que queremos pasarlo bien, hacer ejercicio físico, trabajar en equipo y fomentar estilos de ocio saludable.

Lugar: Hotel de Asociaciones Azorín del barrio Vereda de los Estudiantes (calle Córdoba). Acceso libre hasta completar plazas.

DOMINGO 3 DE ABRIL

12:30h. Concierto solidario de cine. Música para visibilizar la enfermedad de Parkinson. Asociación Parkinson Aparkam. Salud Municipal Leganés. Delegación de Cultura.

La Orquesta Concertante de Madrid (OCM) interpreta las bandas sonoras de las mejores películas en un concierto solidario que ayudará a visibilizar la enfermedad de Parkinson, segunda enfermedad neurodegenerativa más común. Títulos para todos los gustos como: 'James Bond', 'Cazafantasmas', 'El, bueno, el feo y el malo', 'Cantando bajo la lluvia' o 'Misión Imposible'. Lugar: Teatro José Monleón. C.C. José Saramago. Avenida del Mar Mediterráneo, 24.

Invitación gratuita: Sedes de Aparkam de Leganés y Alcorcón. Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h. Martes y jueves de 12:00 a 14:00 h. Móvil: 616 912 923.

Correo: comunicacion@aparkam.org

Máximo cuatro invitaciones por solicitud.

LUNES 4 DE ABRIL

9:45h. Metro Minuto #LeganésCamina. Senderismo urbano con mayores. Delegación de Mayores. Salud Municipal Leganés.

Grupos de los talleres de senderismo de los Centros Municipales de Mayores se unen a la iniciativa Metro Minuto para fomentar hábitos saludables. Salida: Centro de Mayores Miguel de Cervantes de Vereda de los Estudiantes. C/ Cadiz, 1. Inscripciones: deleg.mayores@leganes.org. Hasta completar número de plazas.

17:30 h. TEAsport: Deporte para tod@s. Asociación ProTGD.

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. Lugar: CEIP. Víctor Pradera. C/ de los Monegros, 27. Inscripciones: coordinacion@protgd.org. Hasta completar plazas. Nº de plazas libres: 10 (cualquier edad).

18:00 h. Charla. Ictus, ¿qué hacer después que me dan el alta en rehabilitación? Asociación Rehabictus.

Las actividades físicas, sociales y de memoria son parte fundamental para mantener la recuperación y llevar una calidad de vida adecuada después de un ictus. Ponentes: Ana Gesteira, Neuropsicología de Rehabictus y Miguel Olías, vicepresidente de Rehabictus.

Lugar: Hotel de Asociaciones Ramiro de Maeztu. C/ Mayorazgo, 25. Primera planta.

Inscripciones: Rehabictus@gmail.com o llamando al 674 614 599.

MARTES 5 DE ABRIL

10:00h. Metro Minuto #LeganésCamina. 'Senderismo urbano con mayores'. Delegación de Mayores. Salud Municipal Leganés.

Grupos de los talleres de senderismo de los Centros Municipales de Mayores se unen a la iniciativa Metro Minuto para fomentar hábitos saludables. Salida: Centro de Mayores Juan Muñoz. C/ El charco, 23.

Inscripciones: deleg.mayores@leganes.org. Hasta completar número de plazas.

11:00h. Ruta histórica. 'Leganés ciudad de salud'. Archivo Municipal del Ayuntamiento 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 por nuestra historia y patrimonio. Programa galardonado 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, Centro de Salud María Jesús Hereza y el 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.

11:00h. Metro Minuto #LeganésCamina.

'Senderismo urbano con mayores'.

Delegación de Mayores. Salud Municipal Leganés. Grupos de los talleres de senderismo de los Centros Municipales de Mayores se unen a la iniciativa Metro Minuto para fomentar hábitos saludables. Salida: Centro de Mayores Gregorio Marañón de Zarzaquemada. C/ Mayorazgo, 25. Inscripciones: deleg.mayores@leganes.org. Hasta completar número de plazas.

11:00h. ¿Para ti también es un reto la alimentación saludable en casa? Asociación Española Contra el Cáncer. Ponente: Doctora Elena Segura

Claves prácticas sobre lo que debe incluir una alimentación familiar saludable con recomendaciones para el desayuno, la merienda y las comidas principales.

Lugar: Modalidad online.

Inscripciones: madrid@contraelcancer.es

(Indicar en el asunto alimentación-Leganés).

17:30h. Taller de danza del vientre.

Salud Municipal Leganés. Delegación de Igualdad.

Taller de baile para todas las edades que aporta beneficios para a la salud, sobre todo para la mujer. Ejercicio que libera energía, ejercita el suelo pélvico, tonifica músculos y mejora la capacidad cardiovascular, así como la conciencia corporal. Lugar: Centro Rosa Luxemburgo, C/ El charco, 23.

Inscripciones: uamujereigualdad@leganes.org y en los teléfonos 91 248 93 13/00.

18:30h. Mesa-taller: Todo lo que quiso saber sobre adicciones en adolescentes. CAID de Leganés.

Dinámica y conversación con las familias asistentes para resolver dudas y preguntas. ¿Qué hago si he encontrado marihuana u otra sustancia en la habitación de mi hijo o hija? ¿Cómo saber si mi hija o hijo fuma cannabis? ¿Qué efecto tienen estas sustancias en los organismos más jóvenes? ¿Cómo saber cuánto tiempo es el adecuado delante de pantallas? ¿Mi hija o hijo participa en juegos de apuestas?, entre otras.

Lugar: Modalidad on-line.

Inscripciones: saludmunicipal@leganes.org (indicando en el asunto Mesa-Taller) o por WhatsApp 626 696 423.

Hasta completar número de plazas.

MIÉRCOLES 6 DE ABRIL

9:00h. Metro Minuto #LeganésCamina. 'Senderismo urbano con mayores'. Delegación de Mayores. Salud Municipal Leganés.

Grupos de los talleres de senderismo de los Centros Municipales de Mayores se unen a la iniciativa Metro Minuto para fomentar hábitos saludables.

Salida: Centro de Mayores El Carrascal. C/ Austria, 5.

Inscripciones: deleg.mayores@leganes.org. Hasta completar número de plazas.

11:00h. Ejercicio para todos y todas. Asociación Leganés Esclerosis Múltiple.

Jornada de actividad física inclusiva en la que podrá participar cualquier persona. Actividad adaptada para realizarla cualquier colectivo. Estará guiada por las dos personas encargadas de la atención fisioterapéutica de ALEM: Selena Marcos y Aitor Blázquez.

Lugar: Parque de la Chopera (junto a la fuente de Picasso). Acceso libre hasta completar plazas.

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 del municipio. Programa galardonado 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, Centro de Salud María Jesús Hereza y el antiguo cementerio de Ntra. Sra. de Butarque.

Metro Minuto
#LeganésCamina
Legaflora



JUEVES 7 DE ABRIL

10:00h. Día Mundial de la Salud.

'Cuidando la salud desde lo social'

Visibilizar el valor que tienen las relaciones sociales en la salud de las personas. Tras este tiempo de pandemia queremos volver a 'tejer' una parte imprescindible para la Salud, lo social.

- Bienvenida y presentación: Concepción Saugar Vera, concejala 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.
 - Hospital Universitario Severo Ochoa. Dra. María Teresa Requena Burgos. Directora Médica.
 - Representantes de la Mesa Técnica de Entidades de Salud del Consejo Sectorial de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Leganés. Asociación ProTGD y Asociación Esclerosis Múltiple de Leganés.
 - Salud Municipal Leganés: Mario Sánchez Sánchez. Área de Salud Municipal del Ayuntamiento de Leganés.
 - Despedida y cierre: Santiago Llorente Gutierrez, alcalde de Leganés.
- Lugar: Salón de recepciones de la Casa Consistorial de Leganés. Plaza Mayor, 1.

17:00h. 'Topografía médica de Leganés y su término 1923-1924'. Presentación del libro por sus autores, Juan Alonso Resalt y Gregorio Pintor. Homenaje a Luis Abelhí Rodríguez-Fito. Delegación de Medio Ambiente.

Bienvenida: Mercedes Hellín del Campo, directora Médica del Hospital Universitario José Germain y Miguel García Rey, concejal de Medio Ambiente. Los autores darán a conocer a este médico de Leganés que hace 100 años presentó un estudio de investigación titulado 'Topografía Médica de Leganés y su Término 1923-1924' al premio 'García Róel' que otorgaba la Real Academia de la Medicina. Lugar: Hospital Universitario José Germain. Salón de Actos Capilla de Santa Isabel. C/ Luna, 1. Acceso libre hasta completar aforo.

17:00h. Jornadas sobre Parkinson. Asociación Aparkam.

Espacio para hablar de la Enfermedad de Parkinson y sobre su rehabilitación. Lugar: Modalidad on-line Inscripciones: comunicacion@aparkam.org Para más información en www.aparkam.org

Salida: Puerta principal Hospital Universitario Severo Ochoa. Inscripciones: saludmunicipal@leganes.org (indicando en el asunto Ruta histórica y el día) hasta completar plazas.

17:30h. Taller 'Autocuidados, también en lo sexual'. Área de Igualdad.

Espacio para compartir herramientas que favorezcan el autocuidado. Anatomía de la sexualidad femenina, autoestima o autoimagen.

Lugar: Centro Rosa Luxemburgo, C/ El charco, 23.

Inscrip.: uamujereigualdad@leganes.org y en los teléfonos 91 248 93 13 / 00.

17:30h. Recursos para hacer movilizaciones y transferencias. Asociación Leganés Esclerosis Múltiple.

Pinceladas básicas para adquirir nociones sobre cuál es la mejor forma de transferir y movilizar a una persona, cuidándonos al mismo tiempo. Evitar frustrarnos o incluso hacer daño intentando ayudar a un familiar. Acércate y mejora tus recursos. Lugar: Hotel Asociaciones Ramiro de Maeztu. C/ Mayorazgo, 25 Inscripciones: info@alemleganes.org. Indicando tu nombre y datos de contacto.

18:00h. Metro Minuto #LeganésCamina. Legaflora. Delegación de Juventud. Dejóvenes. Salud Municipal Leganés.

Ruta urbana guiada que recorrerá puntos de interés botánico y que pone en valor la flora con la que convivimos y que generalmente pasa desapercibida. Actividad diseñada y dirigida por jóvenes en colaboración con el Centro Dejóvenes. Salida: desde Casa del Reloj hasta el Parque La Chopera. Inscripciones: www.dejovenesleganes.es. Hasta completar plazas. Inscripciones solo a una de las dos rutas.

VIERNES 8 DE ABRIL

8:30h. Metro Minuto #LeganésCamina. 'Senderismo urbano con mayores'. Delegación de Mayores.

Grupos de los talleres de senderismo de los Centros Municipales de Mayores se unen a la iniciativa Metro Minuto para fomentar hábitos saludables. Salida: Centro de Mayores Enrique Tierno Galván de la Fortuna. C/ Beja, 11. Inscripciones: deleg.mayores@leganes.org. Plazas libres disponibles previa inscripción

18:00h. Metro Minuto #LeganésCamina. Legaflora. Delegación de Juventud. Dejóvenes.

Ruta urbana guiada que recorrerá puntos de interés botánico y que pone en valor la flora con la que convivimos y que generalmente pasa desapercibida. Actividad diseñada y dirigida por jóvenes en colaboración con el Centro Dejóvenes. Salida: desde Casa del Reloj hasta el Parque La Chopera. Inscrip.: www.dejovenesleganes.es hasta completar plazas. Inscripciones solo a una de las dos rutas.

20:00 h. III Simposio Internacional de Bioética 'Por una Vida Digna'. ASORBAEX.

Jornada virtual, interactiva, educativa, informativa y de concienciación en la que participaran médicos especialistas para hablar de diversas patologías, consejos para conservar la salud y prevención de enfermedades, al tiempo que contestarán a las preguntas de los asistentes en la sala y de los seguidores a través de las redes sociales. Transmisión en directo en Facebook [Live LucyAsorbaex](https://www.facebook.com/LiveLucyAsorbaex).