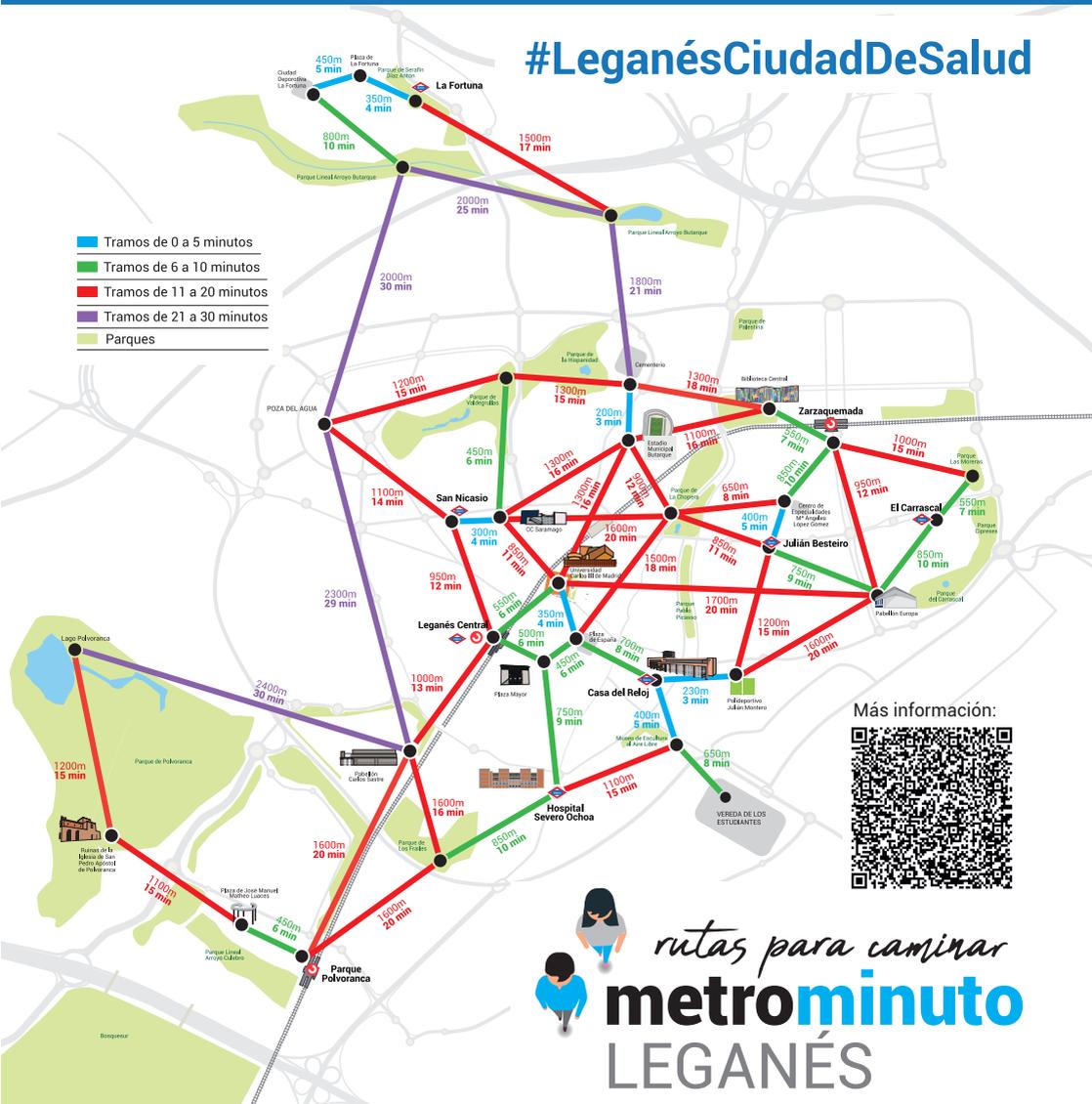


SEMANA DE LA Salud

Del 6 al 12 de abril 2021

#LeganésCiudadDeSalud

- Tramos de 0 a 5 minutos
- Tramos de 6 a 10 minutos
- Tramos de 11 a 20 minutos
- Tramos de 21 a 30 minutos
- Parques



Más información:



rutas para caminar
metrominuto
 LEGANÉS

SEMANA DE LA SALUD 2021

'LEGANÉS ANTE EL COVID, TRABAJANDO POR LA 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**, después de la inevitable anulación en el 2020.

Este año con el lema 'Leganés ante el COVID-19, trabajando por la Salud' queremos poner en valor el esfuerzo de todas las personas, colectivos y entidades que han estado en los momentos más duros de la pandemia y de quienes a día de hoy, siguen trabajando sin descanso a pesar del cansancio y la carga emocional que supone no bajar la guardia un año después del inicio de todo.

La **XII Semana de la Salud** tendrá lugar entre los días 6 y 12 de Abril de 2021, con un amplio programa de actividades puesto en marcha desde el Área de Salud Municipal de la Concejalía de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia, en la que se ha contado con participación de vecinos y vecinas de Leganés, distintas áreas municipales y entidades locales y autonómicas del Consejo Sectorial de Salud de Leganés, trabajando de manera cooperativa en una Semana de la Salud diferente, pero sin perder su esencia de colaboración, adaptándonos a las nuevas circunstancias y perfiles de quienes participarán de ella.

La Semana de la Salud 2021 está marcada por la actual situación de pandemia por COVID-19, una situación que ha planteado nuevas formas de organización, intervención y relación institucional con la ciudadanía. Veníamos de formatos donde compartíamos espacios, organizábamos actividades presenciales y donde el contacto interpersonal era un factor esencial en nuestra forma de ser y trabajar. Intentando no perder la cercanía con las personas, en estos momentos donde lo humano debe ser la base de nuestro trabajo, hemos diseñado un programa en diferentes formatos que permitan facilitar la participación.

En esta XII Semana de la Salud, tan diferente a otras, queremos llegar a un mayor número de personas de nuestra ciudad con el objetivo de favorecer, fomentar y promover hábitos y estilos de vida saludable que aumente la salud y bienestar de las personas que vivimos en Leganés. 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 y fomentando un estilo de vida saludable en la ciudadanía.

Gracias al esfuerzo y a la capacidad creativa de tanta gente, nos hemos reinventado para seguir trabajando con mejor preparación en uno de los momentos más duros de nuestra historia. El carácter solidario y comprometido de quienes vivimos en esta ciudad, ha servido una vez más, para vencer una situación de crisis sanitaria y social que nos puso a prueba hace poco más de un año.

Santiago Llorente

Alcalde de Leganés

Concepción Saugar Vera

Concejala Delegada de Salud, Consumo,
Régimen Interior y Transparencia

MARTES 6 ABRIL

09:00h. 'Higiene postural, beneficios y prevención de la lumbalgia'.

Concejalía de Deportes.

Mantener una postura correcta en las actividades de la vida diaria es fundamental para evitar dolores y lesiones como el dolor lumbar, veremos algunos ejercicios para su prevención.

El acceso al vídeo se podrá realizar desde el **código BIDI** o la **página web www.leganes.org/ Semana de la salud 2021**, seleccionando la actividad.



10:00h. 'Conectado con mis emociones'.

Área de Igualdad.

En este taller, se trabajará para reducir la ansiedad, impulsividad, hiperactividad, sintomatología depresiva, estrés, la autoculpa, la frustración... emociones todas ellas causadas muchas veces por la pérdida.

Lugar: Centro de la Mujer 'Rosa de Luxemburgo'.

Duración: 8 horas.

Fechas de realización: martes y jueves del 6 al 15 de abril de 10:00 a 12:00h.

Inscripción previa necesaria: www.leganes.org/ / Área de Igualdad.

Más información: uamujereigualdad@leganes.org

12:00h. 'Ruta Histórica: Leganés, ciudad de Salud'.

Archivo Municipal del Ayuntamiento de Leganés y Biblioteca del Hospital Universitario Severo Ochoa.

Ruta virtual y Saludable por las calles de Leganés, tomando como referencia espacios y edificios vinculados a la historia y la salud del municipio. Os animamos a hacer la ruta dando un paseo y disfrutar de nuestra historia y patrimonio. Ruta galardonada con la Distinción Sello CCB 2019 del Consejo de Cooperación Bibliotecaria, dependiente del Ministerio de Cultura.

El acceso al video se podrá realizar desde el **código BIDI** o la **página web www.leganes.org/ Semana de la salud 2021**, seleccionando la actividad.



17:30h. 'Beneficios de Mindfulness en la Salud'

Asociación Parkinson APARKAM.

Descubre los beneficios de Mindfulness para personas con parkinson y otras enfermedades, así como para sus cuidadores y familiares. Conoce las evidencias científicas y aprende prácticas sencillas que pueden ayudarte a enfocar tu mente y respirar, para vivir de manera más saludable.

Inscripción previa necesaria en **comunicacion@aparkam.org**; facilitando nombre, apellidos y contacto.

Se confirmará participación y hará llegar enlace para participar en el taller.

18:30h. 'Jóvenes de Leganés durante la pandemia #NoSomosCulpables'.

Dejóvenes Leganés.

Jóvenes de Leganés comparten y dialogan sobre sus sentimientos, experiencias y acciones que han llevado a cabo en la ciudad durante todo este tiempo de pandemia. Utiliza #NoSomosCulpables.

Retransmisión en *streaming*.

Acceso directo desde el **código BIDI** o accediendo desde **www.leganes.org**

MIÉRCOLES 7 ABRIL

09:00h. 'Actívate antes de salir a caminar'

Concejalía de Deportes.

Qué ejercicios debes realizar para activar tus músculos, articulaciones y la circulación sanguínea antes de salir a caminar, evitando lesiones como contracturas y tirones. También hablaremos del ritmo de caminata seguro y eficaz y del tiempo que debes caminar.

El acceso al vídeo se podrá realizar desde el **código BIDI** o la **página web www.leganes.org/ Semana de la salud 2021**, seleccionando la actividad.

10:00h. Jornada inaugural de la Semana de la Salud. 'Leganés ante el Covid, trabajando por la Salud'.

Lugar: Salón de recepciones en la Casa Consistorial de Leganés. Plaza Mayor,1.

- Bienvenida y presentación: **Concepción Saugar Vera**, Concejal Delegada de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia.
- Hospital Universitario Severo Ochoa, **Domingo del Cacho**, Director Gerente.
- Atención Primaria: **Mónica Rodríguez Vegue**. Responsable de Enfermería del Centro de Salud 'Jaime Vera' (DA Sur Atención Primaria).

- Representante de la Mesa Técnica de Entidades de Salud del Cosejo Sectorial de Salud y Consumo del Ayto. Leganés, **Begoña Martínez del Castillo**.
- Salud Municipal: **Alfonso Moreno Flores**, Técnico de Salud Municipal del Ayto. de Leganés.
- Despedida y cierre: **Santiago Llorente**. Alcalde de Leganés.

A lo largo de la jornada se expondrán los esfuerzos llevados a cabo por las entidades para adaptarse a la situación y seguir trabajando por la mejora de la salud de la localidad.

17:00h. 'Taller de autoestima'.

Área de Igualdad.

Comprender las dimensiones de la autoestima: pensamientos, conductas y sentimientos. Reconocer y trabajar pensamientos negativos. Aumentar recursos para afrontar vida cotidiana. Reconocer puntos fuertes y mejorar los débiles. Adquirir seguridad en las comunicaciones sociales.

Duración: 10 horas.

Fechas de realización: lunes y miércoles del 7 al 21 de abril hasta las 19:00h.

Inscripción previa necesaria en: www.leganes.org/ Área de Igualdad.

Más información:

uamujereigualdad@leganes.org

18:00h. 'Mesa Técnica de Entidades de Salud del Cosejo Sectorial de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Leganés'

Entidades Mesa Técnica de Salud y Dirección asistencial Sur Atención Primaria.

Espacio de trabajo y reflexión, organizado y dirigido a las entidades que componen la Mesa Técnica de Salud de la localidad para trabajar aspectos relacionados con la realidad de la atención a las personas con enfermedades crónicas y promover activida

des colectivas que fomenten la mejora de la salud de la población y visibilizar su trabajo.

JUEVES 8 ABRIL

10:00h. 'Teletrabaja con salud'. Concejalía de Deportes.

Un porcentaje alto de la población activa empezó a teletrabajar durante el confinamiento y son muchos los que continúan haciéndolo o los que lo hacen durante una parte de su jornada, compatibilizando la presencialidad en el teletrabajo. Las complicaciones de trabajar en casa sin tener una silla ergonómica, una mesa con la altura adecuada, no hacer las pausas necesarias o dedicar más horas al trabajo pueden ocasionarnos molestias físicas y psíquicas que podemos minimizar con pausas activas.

El acceso al video se podrá realizar desde el **código BIDI** o la **página web www.leganes.org/ Semana de la salud 2021**, seleccionando la actividad.

10:30h. 'Prevención accidentes en el hogar' Cruz Roja Española.

¿Qué hacer en caso de corte/ quemadura en casa? Conducta PAS: ¿Qué hacer si presenciamos un accidente? Botiquín adecuado en nuestros hogares. Peligros que podemos encontrar en casa.

Solicitar inscripción a: **sgonzalezm@cruzroja.es** desde donde se confirmará la participación y hará llegar enlace a la reunión.

12:00h. 'Te suelto el rollo sobre el cáncer de colon'

AECC: Departamento de Prevención y Promoción de la Salud AECC-Madrid.

Dra. Estíbaliz García Rodríguez.

¿Sabes cómo reducir el riesgo de desarrollar el cáncer más prevalente en España?. Te contamos qué hábitos de

vida ayudan a reducir el riesgo, de qué manera se puede detectar precozmente y desenmascaramos algunos de los bulos más frecuentes sobre el cáncer de colon.

Solicitar inscripción en **madrid@aecc.es**, desde donde se confirmará la participación y hará llegar enlace a la reunión.

17:00h. 'Si la vida nos da limones, hagamos limonada'

Ponente: **M^a Teotiste Pérez Sanz**, Psicóloga Clínica y Jefa de Negociado del Centro Municipal de Salud. Concejalía de Salud, Juventud y Consumo del Ayto. de Getafe.



El objetivo del taller es la Promoción de la Salud emocional y la prevención de la cronicación de las secuelas emocionales en tiempos de COVID-19, (ansiedad, depresión, suicidios...).

Inscripción previa necesaria en **saludmunicipal@leganes.org**; facilitando nombre, apellidos y contacto. Se confirmara participación y hará llegar enlace para participar en el taller.



VIERNES 9 ABRIL

10:00h. Beneficios de la actividad física en personas con diversidad funcional.

ALEM Asociación Leganés Esclerosis Múltiple.

Selena Marcos Antón. Fisioterapeuta.

La importancia de la actividad física sobre la salud. Fisiología de la actividad física. Beneficios que aporta sobre las personas con discapacidad. Recomendaciones de actividad física en población con diversidad funcional.

Inscripciones; a través de correo: **tsocial@alemleganes.org**. En el correo indicar nombre, apellidos y mail para enviar el enlace de la sesión. La sesión se realizará a través de la plataforma GOOGLE MEETS.

12:00h. 'Mueve tu cuerpo'. Gimnasia de mantenimiento.

Grupo AMÁS. Activa tu cuerpo a través de diferentes ejercicios para mejorar la salud y el bienestar emocional.

El acceso al video se podrá realizar desde el código BIDI o la página web **www.leganes.org/ Semana de la salud 2021**, seleccionando la actividad.

17:30h. Envejecimiento, mujer y diversidad funcional.

ALEM Asociación Leganés Esclerosis Múltiple y Asociación Parkinson APARKAM.

Sheila García Bahón. Trabajadora Social. Se abordará el concepto de envejecimiento activo y de género junto con las variables discapacidad, salud, pobreza y dependencia. Se finalizará con conclusiones y propuestas de mejora dejando abierta la participación.

Inscripción previa necesaria en **comunicacion@aparkam.org**.

19:00 h. ¿SALES HOY? Cruz Roja Juventud de Leganés.

Programa de hábitos saludables, dirigido a jóvenes. Prevención e información sobre la Covid-19 y consumo de sustancias adictivas, en espacios de ocio juvenil de Leganés. Barrio de Arroyo Culebro.

SABADO 10 ABRIL

11:00h. 'La movilidad sostenible es salud. Ruta ciclista por el arco verde a Bosquesur y Polvoranca'. Delegación de Sostenibilidad, Policía Local y C.E.A. Polvoranca.

Senda guiada: Nada mejor para celebrar la Semana de la Salud que pedalear por la ciudad y recorrer algunos de los caminos del Arco Verde para acabar en nuestros parques de Polvoranca y Bosquesur. ¿Te animas? Todos los públicos.

Salida a las 11:00h. desde la Plaza de España. Ruta de 2 horas.

Inscripciones en: sostenibilidad@leganes.org. 20 plazas.

12:00h. Obra de teatro infantil: 'La Habichuela Isabela'.



El espectáculo fomenta la alimentación saludable entre los niños y niñas, descubriéndoles el mundo de las legumbres de forma original y divertida. Actividad gratuita. Edad de 4 a 10 años.

Lugar: C.C. Tierno Galván. Calle de San Amado, 20. La Fortuna.

Entradas limitadas: solicitar invitaciones a través del correo electrónico: **saludmunicipal@leganes.org** antes del viernes 9 abril.

Máximo un adulto por petición de entrada. Podrá acceder con hasta tres niños/as, fijándose un máximo de 4 invitaciones juntas.

19:00 h. ¿SALES HOY? Cruz Roja Juventud de Leganés.

Programa de hábitos saludables, dirigido a jóvenes. Prevención e información sobre la Covid-19 y consumo de sustancias adictivas, en espacios de ocio juvenil de Leganés. Barrio de Leganés Norte.

DOMINGO 11 ABRIL

12:00h. Obra de teatro infantil: 'La Habichuela Isabela'.



El espectáculo fomenta la alimentación saludable entre los niños y niñas, descubriéndoles el mundo de las legumbres de forma original y divertida. Actividad gratuita. Edad de 4 a 10 años.

Lugar: C.C. Julián Besteiro.

Avda. Rey Juan Carlos I, 30. Leganés.

Entradas limitadas: solicitar invitaciones a través del correo electrónico: saludmunicipal@leganes.org antes del viernes 9 abril.

Máximo un adulto por petición de entrada. Podrá acceder con hasta tres niños/as, fijándose un máximo de 4 invitaciones juntas.

20:00h. 'Jornada de Bioética. Por una Vida Digna'.

Asorbaex.

Jornada Interactiva, educativa y de concienciación, en la que contaremos con la participación de médicos especialistas para hablarnos de diversas patologías, de cómo conservar la salud, los cuidados y la prevención de enfermedades, al tiempo que contestarán a las preguntas de los asistentes. Esta jornada se realizará a través de la plataforma Zoom (solicitando participación en enasorvoz.euromundial@gmail.com) con transmisión en directo por Facebook Live (Lucy.Asorbaex).

<https://www.facebook.com/lucy.asorbaex/>

LUNES 12 ABRIL

09:00h. '¿Hombro doloroso?, cómo prevenirlo y evitar recaídas'. Concejalía de Deportes.

El dolor en el hombro es motivo de muchas consultas médicas, el 25% de la po-

blación lo puede sufrir en algún momento de su vida siendo más frecuente en personas mayores o en las que realizan trabajos pesados. Veremos cómo fortalecerlo para prevenir su aparición y evitar recaídas.

El acceso al vídeo se podrá realizar desde el **código BIDI** o la **página web** www.leganes.org/ **Semana de la salud 2021**, seleccionando la actividad.

10:30h. 'Rompe con lo tradicional. Organizaciones sanas, saludables y felices'. Grupo AMÁS.

Experiencia práctica sobre cómo cuidar a los equipos de primera línea en la atención a personas en situación de COVID en ámbito residencial.

María Cristina Fernández. Técnico Seguridad, Salud y Bienestar en el trabajo en Grupo AMÁS.

Inscripciones; a través de correo fernando.sanchez@grupoamas.org.

En el correo indicar nombre, apellidos para enviar el enlace de la sesión. La sesión se realizará a través de la plataforma ZOOM.

12:00h. 'Las plagas en el hogar, su control minimizando el uso de insecticidas'.

Gregorio Pintor Dargel. Jefe de Negociado de Control de Plagas de la Delegación de Medio Ambiente.

Charla informativa.

Para que un hogar sea saludable es necesario que esté libre de plagas: Cucarachas rubias y negras, pececitos de plata, polillas, hormigas, mosquitas de la humedad... En algunos casos nos ocasionan molestias y pérdidas económicas, pero en otros pueden ser transmisoras de microorganismos patógenos que nos pueden causar enfermedades.

A lo largo de la ponencia te ayudaremos a identificar las principales plagas y cómo puedes dificultar su presencia en tu cocina, baño, dormitorios y salón, minimizando el uso de insecticidas.

Inscripción previa necesaria en saludmunicipal@leganes.org; facilitando nombre, apellidos y contacto. Se confirmará participación y hará llegar enlace a la charla informativa.

15:00h. 'Comedores Escolares Sostenibles'

Delegación de Sostenibilidad.

Presentación en Redes Sociales del Proyecto dirigido a familias con niños y niñas en edad escolar.

17:00h. Mesa informativa sobre Ley de Regulación de la Eutanasia

¿Cómo será la aplicación de la ley de Eutanasia en España?

- Bienvenida y presentación por **Concepción Saugar Vera**, Concejala Delegada de Salud, Consumo, Régimen Interior y Transparencia.
- Ponencia de la Proposición de Ley Orgánica de Regulación de la Eutanasia por **María Luisa Carcedo Rocés**, Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Oviedo, Médica de Atención Primaria, Diputada del Congreso de los diputados y ex Ministra de Sanidad y Consumo.
- 'El Camino de los Derechos Civiles: Eutanasia' por **Fernando Soler Grande**, Médico especialista en Aparato Digestivo en el Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés hasta su jubilación y Vocal de la Junta Directiva de la Asociación Derecho a Morir Dignamente de Madrid.

Inscripción previa necesaria en saludmunicipal@leganes.org; facilitando nombre, apellidos y contacto.

Se confirmará participación y hará llegar enlace a la charla informativa.

19:00h. 'Experiencia propia y salud mental'

Asociación Salud y Alternativas de Vida. (ASAV)

Integrantes de la Asociación pertenecientes al colectivo de Salud Mental compartirán su experiencia vital durante la pandemia, cómo les ha afectado y cómo lo están confrontando.

Inscripciones en asav@asav.org.es. En el correo indicar nombre, apellidos y e-mail donde posteriormente se enviará el enlace a la sesión.

Y ADEMÁS...

■ **Domingo 4 de abril 18:15h.** Acto conmemorativo Semana de la Salud en el Estadio Municipal Butarque.
Jornada 33 Liga Santander Partido de Fútbol: CD Leganés – CE Sabadell FC.

■ Campaña '**Nosotros seguimos, vosotros también**', los Mayores de Leganés nos ayudan a seguir adelante.

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

■ '**Pildoras informativas**': campaña de sensibilización e información en las RRSS a través de vídeos cortos, en la que los protagonistas compartirán qué les ha supuesto la pertenencia a la entidad.

■ Más información sobre las actividades que realizan por la conmemoración del Día Mundial del Parkinson su página web.

ORGANIZA:

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



Más información: www.leganes.org

- Facebook: [ayto.leganes](https://www.facebook.com/ayto.leganes)
- Facebook: [SaludyConsumoAytoLeganés](https://www.facebook.com/SaludyConsumoAytoLeganés)
- Twitter/Instagram: [@aytoleganes](https://www.instagram.com/aytoleganes)
- Twitter: [@saludleganes](https://twitter.com/saludleganes)

#LeganésCiudadDeSalud