

SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti

XII SEMANA DEL CORAZÓN 2024
DEL 22 AL 29 DE SEPTIEMBRE



Alcalá de Henares celebra su XII SEMANA DEL CORAZÓN ¡CUÍDALO!

Domingo 22 de septiembre



Ruta 6ª Etapa del Camino Complutense

📍 Granja de San Ildefonso
ORGANIZA: Asociación de Corazones Sanos del Henares

Lunes 23 de septiembre



Centros educativos: Scape Room en CEIP Nebrija

COLABORA: CEIP Nebrija. Actividad cerrada para su alumnado



Taller de Chi Kung

📍 Casita del O'Donnell
🕒 11-13 h
COLABORA: Victoria Recio Veldquez
Inscripción previa en: <https://salud.ayto-alcaladehenares.es/semana-del-corazon/>



Mesa Redonda: "Actividad física y salud"

📍 Salón de Actos de la Concejalía de Salud
🕒 18:00 h
COLABORA: Universidad de Alcalá (CCAFYDE y Farmacia) y deportistas locales.

Martes 24 de septiembre



Actividades lúdicas de promoción de la salud cardiovascular en centros educativos: IES Alkal'a Nahar, IFP Alonso de Avellaneda, entre otros

COLABORA: Centros educativos de Enseñanza Secundaria y Formación Profesional



Alimentación cardiosaludable: desde la compra hasta la degustación.

📍 Galerías de alimentación y restaurante "Plademunt"
🕒 10:30 h
COLABORA: Restaurante "Plademunt".
Inscripción previa en el Restaurante



Mesa redonda: "La gastronomía actual y su influencia en la salud"

📍 Parador de Alcalá
🕒 18:00 h
COLABORA: Alcalá Gastronómica- Fomentur y Hospital Universitario Príncipe de Asturias

Miércoles 25 de septiembre



Ruta cardiosaludable, charla y degustación

📍 Salida Hospital Universitario Príncipe de Asturias -llegada Casita del O'Donnell
🕒 9:30 h

COLABORA: Asociación Corazones Sanos del Henares, HUPA, Protección Civil, Alcalá Gastronómica-Fomentur



Taller RCP Escuela Municipal de Adultos (EMA)

📍 EMA Portilla
COLABORA: EMA. Actividad cerrada para su alumnado



Beneficios de la Naturaleza en el control del estrés

📍 Real Jardín Botánico de la Universidad de Alcalá
🕒 12:00 h

COLABORA: Real Jardín Botánico de la Universidad de Alcalá y C.S. Miguel de Cervantes
Inscripción en el Centro de Salud



Mesa Redonda "Factores psicosociales en la salud cardiovascular"

📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 18:30-20:00 h

COLABORA: Centro Universitario Cardenal Cisneros, Unidad de Rehabilitación Cardíaca (HUPA) y Asociación Corazones Sanos del Henares



Difusión de información para la promoción de la salud cardiovascular en el ámbito laboral

COLABORA: Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Excmo. Ayuntamiento de Alcalá de Henares

Jueves 26 de septiembre



Alfabetización en salud

📍 C.S. Miguel de Cervantes
🕒 9:30 h

COLABORA: C.S. Miguel de Cervantes.
Inscripción en el propio CS



Jornada: "Continuidad asistencial: Juntos cuidando la salud cardiovascular"

📍 Salón de Actos del Hospital Universitario Príncipe de Asturias
🕒 11:00 h

COLABORA: Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Dirección Asistencial Este y Asociación de Corazones Sanos del Henares



Taller RCP en centros de mayores

📍 CM El Val y CM Reyes Católicos
🕒 10:00 h

COLABORA: Concejalía de Salud y Concejalía de Mayores. Inscripciones en Concejalía de Mayores



Marcha fluvial con mujeres

📍 Parque de la Juventud
🕒 10:00 h

COLABORA: Concejalía de Salud y Concejalía de Igualdad.

Inscripción previa en <https://salud.ayto-alcaladehenares.es/semana-del-corazon/>



Taller: "Ejercicio físico para la salud cardiovascular"

📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 17:30 h

COLABORA: Hospital Universitario Príncipe de Asturias



Marcha nórdica

📍 Parque O'Donnell
🕒 17:30 h

COLABORA: Asociación Corazón Cinco Lagunas
Inscripción previa en <https://salud.ayto-alcaladehenares.es/semana-del-corazon/>



Marcha saludable

📍 C.S. Reyes Magos
🕒 18:00 h

COLABORA: C.S. Reyes Magos. Inscripción en el propio C.S.



Actividades Lúdicas de Promoción de Salud Cardiovascular en Centros de Mayores

📍 mañana
COLABORA: Concejalía de Mayores

Viernes 27 de septiembre



Mesa Redonda: "Asociacionismo y salud"

📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 11:30 h

COLABORA: Asociaciones para la Salud



Carpas con actividades lúdico-informativas

📍 17:00-20:00h
📍 Plaza Cervantes



Muestra de baile

📍 19 h
📍 Plaza Cervantes

COLABORA: Academia de baile Belén Rodríguez

Sábado 28 de septiembre



Ejercicios físico para la salud cardiovascular

📍 Casita del O'Donnell
🕒 11:00-13:00 h

COLABORA: Hospital Universitario Príncipe de Asturias
Inscripción tras el taller del 26 de septiembre.



Actividades de ocio alternativo: Circuito funcional, BOX, Zumba-Dance

📍 Plaza Cervantes
🕒 18:30-21:30 h

COLABORA: OFM

Domingo 29 de septiembre



Marcha Cardiosaludable

📍 Parking Leroy Merlin a Meco-Encín-Mirador-Leroy Merlin (13,5 km)
🕒 9:30 h

COLABORA: Asociación Corazones Sanos del Henares



Taller infantil de cocina cardiosaludable El corazón se mueve

📍 Restaurante Plademunt
🕒 18:00 h

COLABORA: Restaurante Plademunt.
Inscripción previa en el Restaurante

A lo largo de la semana se hará difusión de información para la promoción de la salud cardiovascular en el ámbito educativo, laboral y mayores

Organiza:



Colaboran:



Promueve:

