

Semana de la Salud

del 10 al 18 de abril de 2026

#LeganésCiudadSaludable

#SemanaSaludLeganés2026



ASOCIACIONES QUE CUIDAN, COMUNIDADES QUE SANAN



Leganés
AYUNTAMIENTO



SALUD MUNICIPAL
LEGANÉS

**ASOCIACIONES DEL
CONSEJO SECTORIAL
DE SALUD**



www.leganes.org



SEMANA DE LA SALUD 2026

El Ayuntamiento de Leganés conmemora, un año más, el Día Mundial de la Salud, que se celebra cada 7 de abril, reafirmando su compromiso con la promoción del bienestar y la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía.

La salud, según la definición de la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En este sentido, Leganés mantiene una trayectoria histórica de compromiso con la promoción de la salud en todas sus dimensiones. Fruto de esta apuesta, el Ayuntamiento puso en marcha en 2024 el programa **"Leganés por el equilibrio emocional"**, desarrollado en colaboración con asociaciones y diversas instituciones, con el objetivo de informar, sensibilizar y promover actuaciones orientadas a mejorar la salud mental de los vecinos y vecinas de la ciudad.

El lema elegido por el Consejo Sectorial de Salud para la celebración de este año es **"Asociaciones que cuidan, Comunidades que sanan"**. Con él se pretende reconocer y visibilizar el papel fundamental del tejido asociativo de Leganés, y en especial la labor que desarrollan numerosas entidades en el cuidado y la promoción de la salud comunitaria.

La XVII Semana de la Salud se celebrará **del 10 al 18 de abril de 2026** y contará con un amplio programa de actividades impulsadas desde el Delegación de Salud Municipal. En su organización colaboran **8 delegaciones municipales, 13 asociaciones y 11 instituciones**, reflejo del importante trabajo en red que caracteriza a esta iniciativa. Este esfuerzo conjunto se traduce en una programación que fomenta las relaciones humanas, fortalece la cooperación entre entidades y contribuye a generar salud y bienestar en todos los barrios de nuestra ciudad.

Por segundo año consecutivo, la Semana de la Salud quiere poner especial énfasis en el tejido asociativo de Leganés, motivo de orgullo para nuestra ciudad, ya que refleja el compromiso de la ciudadanía con la construcción de un entorno más saludable, participativo y solidario.

Desde la Delegación de Salud y el Consejo Sectorial de Salud presentamos, un año más, una amplia programación de actividades que llenarán parques, plazas y calles de Leganés con propuestas saludables. Iniciativas que promueven el bienestar físico y emocional, favorecen las relaciones personales y fortalecen el trabajo comunitario. En definitiva, una semana dedicada a prevenir enfermedades, mejorar el bienestar emocional y avanzar en la calidad de vida de toda la población.

PROGRAMA DE LA SEMANA DE LA SALUD

VIERNES 10 ABRIL

09:00h a 14:00h. AUTOBÚS DROGAS O TÚ. Recurso lúdico, e interactivo sobre la prevención en adicciones.
Lugar: Parking estación de tren de Zarzauemada.
Organiza: Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid (Subdirección General de Promoción y Prevención de la Salud) y Delegación de Salud.
Abierto hasta completar aforo.

10.30h. DANZA POR EL PARKINSON. Jornada de puertas abiertas a la danza terapéutica. **Lugar:** Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación Aparkam. **Abierto hasta completar aforo.**

11.30h. ZUMBA DIVERSA. Taller para moverse, expresarse y disfrutar sin etiquetas. No es necesaria experiencia previa. Dirigido a personas de cualquier edad. **Lugar:** Pabellón Blanca Ares. Pza. Mayor, 17. Leganés.

Organiza: Fundación Esfera. Leganés. **Inscripciones:** aperez@fundacionesfera.com

12.00 a 14.00h. III ENCUENTRO TÉCNICO-COMUNITARIO "SEGUIMOS TEJIENDO REDES". TOCA HABLAR DEL "LOCALIZA SALUD". Además de generar un espacio de encuentro, en relación al Bienestar Emocional de la población de Leganés, explicaremos en qué consiste el "Localiza Salud". Dirigido a asociaciones del municipio, personal técnico del Ayto. de Leganés y otras instituciones. **Lugar:** Salón de Plenos de la J.M.D San Nicasio del CC José de Saramago. Av. del Mar Mediterráneo, 24. Leganés. **Organiza:** Proyecto Leganés por el Equilibrio Emocional. **Inscripciones:** mjlozano@leganes.org o acércate ese mismo día.

18.00h. SEVILLANAS. **Lugar:** Pza. de España. Leganés. **Organiza:** Fundación Juan Muñoz. **Abierto a la ciudadanía.**

18.00 a 19.00h. "HABLEMOS DE EPILEPSIA". Charla para dar a conocer qué es la epilepsia. Dirigido a pacientes, familiares y público en general. **Lugar:** Aula Marie Curie. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Asociación Nacional de Personas con Epilepsia-ANPE. **Inscripciones:** www.anpeepilepsia.org hasta completar aforo.

SÁBADO 11 DE ABRIL

10.00 a 14.00h. TALLER DE COCINA SALUDABLE. Taller de cocina para jóvenes. Dirigido a jóvenes entre 14 y 30 años que trabajen, vivan o estudien en Leganés. **Lugar:** Centro 1º de Mayo. C/ Química, 1. Leganés. **Organiza:** Delegación de Juventud. **Inscripciones:** Online desde el 27 de marzo a través de la web: dejuvenesleganes.es

11.00 a 13.00h. APRENDE A SER AMABLE CONTIGO MISMA: TALLER DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPAÑIÓN PARA MUJERES. Taller práctico en el que aprendemos a reducir el estrés, a gestionar emociones y a relacionarnos con nosotras mismas. Dirigido a mujeres de Leganés. **Lugar:** Asociación El Sitio de nuestro Recreo. C/ Madrid, 5 1º. Leganés. **Organiza:** Asociación El Sitio de nuestro Recreo. **Inscripciones:** Whatsapp 633 014 416 (15 plazas).

17.00 a 19.00h. APRENDE A SER AMABLE CONTIGO MISMA: TALLER DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPAÑIÓN. Taller en el que aprendemos a reducir el estrés, gestionar emociones y relacionarnos con nosotras mismas. Dirigido a personas de cualquier edad. **Lugar:** Asociación El Sitio de nuestro Recreo. C/ Madrid, 5 1º. Leganés. **Organiza:** Asociación El Sitio de nuestro Recreo. **Inscripciones:** Whatsapp 633 014 416 (15 plazas).

DOMINGO 12 DE ABRIL

11.00 a 14.00h. SALUD EN LA PLAZA. SALUD MUNICIPAL. Mesas informativas y actividades de distintas Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud, diferentes Delegaciones Municipales, proyectos, entidades locales y autonómicas.

- Mesas informativas.
- Proyecto Equilibrio Emocional (mapeo emocional, botiquín emocional, grabación de podcast, etc.).
- Juegos Populares (Delegación de Mayores).
- Reparto de plantas (Delegación de Medio Ambiente y Sostenibilidad).
- Talleres (Pinta caras, amuletos....), música, zumba, radio, etc.
- Las Tres Estaciones de la Salud (Asociación sin ánimo de lucro "Pepinito de Leganés").

Lugar: Pza. del Milenio. Leganés. **Organiza:** Delegación de Salud. **Abierto a la ciudadanía.**

LUNES 13 DE ABRIL

9.30 a 11.30. TALLER DE RELAJACIÓN Y MASAJES METAMÓRFICOS. Personas de cualquier edad. **Lugar:** Aula 2 de la Delegación de Igualdad. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Delegación de Salud. **Inscripciones:** 661371306 (Justi).

10.00h. CAMINATA SALUDABLE. Caminata de 1 hora atravesando los parques de la zona: Picasso, Los Olivos y La Chopera. Dirigido a personas con capacidad de andar 1 hora a paso medio. **Lugar:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. Pza. de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** Previa cita en administración del Centro de Salud de Mendiguchia Carriche (UAU).

11.00h. AQUAEROBIC. Actividad física en el agua para mejorar la salud. Dirigido a personas de cualquier edad. **Lugar:** Piscina climatizada de la Fortuna. C/ de Castelo Blanco, 2. Leganés. **Organiza:** Agrupación Deportiva de Integración de Leganés. (A.D.I.L) **Inscripciones:** Tfno.: 651 053 616 o mail: emonedero@fundacionesfera.com

11.30 a 13.00h. ACTIVATE CAMINADO. Caminata de 1 hora por diferentes parques. Explicación de los beneficios del ejercicio cardiovascular. Dirigido a personas con capacidad de andar 1 hora a paso medio. **Lugar:** Centro de Salud Santa Isabel. C/ Isabel La Católica s/n. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Santa Isabel. DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** Previa cita en administración del Centro de Salud Santa Isabel (UAU) y en las consultas.

12.00h. DEPORTE Y BIENESTAR EN EL PARKINSON. Jornada de puertas abiertas a nuestra sesión de deporte. **Lugar:** Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación Aparkam. **Abierto hasta completar aforo.**

12.00 a 13.30h. CHARLA: FOMENTO DE LA SOCIALIZACIÓN. Dirigida a personas mayores del municipio. **Lugar:** Centro Municipal de Mayores Enrique Tierno Galván. C/ Beja, 11. Leganés. **Organiza:** Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia en colaboración con Delegación de Mayores. **Abierto hasta completar aforo.**

18.00h. BAILOTERAPIA. Ejercicios a través del baile. **Lugar:** Pza. de España. Leganés. **Organiza:** Fundación Juan Muñoz. **Abierto a la ciudadanía.**

18.30 a 20.00h. TALLER DE LECTURA Y MARCA PÁGINAS. Se leerán textos escritos en marca páginas y a través de la escritura, cada persona creará el suyo personalizado. Dirigido a toda la ciudadanía. **Lugar:** Pza. Policía Nacional. Leganés. **Organiza:** Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV). **Inscripciones:** asav@asav.org.es

19.30 a 20.30h. MEDITACIÓN EN GRUPO. Sesión de meditación. No se requiere práctica meditativa. **Lugar:** Asociación El Sitio de nuestro Recreo. C/ Madrid, 5 1º. Leganés. **Organiza:** Asociación El Sitio de nues-

tro Recreo. **Abierto a la ciudadanía hasta completar aforo (40 personas).**

MARTES 14 DE ABRIL.

10.00 a 11.00h MARCHA SALUDABLE. Caminata de 1 hora atravesando parques de la zona con calentamiento previo y estiramientos al final. **Esta actividad se seguirá realizando en sucesivos martes hasta finales de junio.** **Lugar:** Centro de Salud María Montessori. Av. Portugal, 2. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud María Montessori. DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** No requiere inscripción previa, acudir directamente a la puerta del centro.

11.00h. EXPLORA A TU RITMO. Taller para disfrutar de la naturaleza. No es necesaria experiencia ni condición física. Dirigido a personas de todas las edades. **Lugar:** Centro Ocupacional Fundación Esfera. Av. de los Pinos, 14 Parque de Los Frailes. Leganés. **Organiza:** Fundación Esfera. **Inscripciones:** aperez@fundacionesfera.com

11.00 a 13.00h. CONECTANDO VIDAS, CREANDO COMPAÑÍA. Taller formativo para conocer qué es la soledad no deseada y cómo podemos prevenirla. Se trata de una actividad para reflexionar y fortalecer los vínculos comunitarios. **Lugar:** Sede de Cruz Roja Leganés. C/ Salvaleón, 16. **Organiza:** Cruz Roja Leganés. **Inscripciones:** Whatsapp: 663750374. **Mail:** carlos.garcia@cruzroja.es

12.00h. PILATES EN SILLA. Ejercicios para mejorar nuestro bienestar. **Lugar:** Pza. de España. Leganés. **Organiza:** Fundación Juan Muñoz. **Abierto a la ciudadanía.**

18.00h. ACTO INSTITUCIONAL. SEMANA DE LA SALUD 2026.

- Miguel Angel Recuenco Checa. Alcalde de Leganés.
- Virginia Benito Serrano. Concejala de Mayores, Contratación y Compras, Participación Ciudadana y Promoción de la Salud.
- Representantes del Consejo Sectorial de Salud del Ayuntamiento de Leganés.
- Salud Comunitaria. Proyecto Leganés por el Equilibrio Emocional.
- Monserrat Gudiel Urbano. Jefa de Servicio de Mayores, Participación Ciudadana y Promoción de la Salud.

- Actuación del alumnado de la Escuela Municipal de Música Manuel Rodríguez Sales.
- Recital de Mario de las Sagras Vegas. Poeta y divulgador cultural de Leganés.

Lugar: Entrada principal a Casa Consistorial. Pza. Mayor 1. Leganés. **Organiza:** Delegación de Salud. **Abierto a la ciudadanía. Contaremos con traducción simultánea en lengua de signos.**

18.00 a 19.00h y de 19.00 a 20.00h. TALLER DE AUTODEFENSA DE "LOS MARTES DEL ROSA". Taller que forma parte del programa mensual "Los Martes del Rosa", de la Delegación de Igualdad. Este espacio ofrece herramientas para que las mujeres se empoderen. Dirigido a mujeres de Leganés. **Lugar:** Aulas de Igualdad. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Delegación de Igualdad. **Inscripciones:** igualdad@leganés.org **hasta completar aforo. Dos horarios a elegir.**

MIÉRCOLES 15 DE ABRIL

09.30h. LA GLUCEMIA Y SU IMPACTO CON EL EJERCICIO, CAMINANDO POR LA SALUD. ¿Sabes que caminar puede ayudar a reducir tus niveles de azúcar? 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:** Centro de Salud Jaime Vera. DASUR-AP-SERMAS y Delegación de Mayores. **Inscripciones:** Centro de Salud (Administración o consultas) **Grupo máximo de 20 personas.**

10.00 a 11.00h. CUIDAR A LA PERSONA CUIDADORA. Sesión grupal de apoyo y autocuidado a familiares y personas cuidadoras de pacientes con diagnóstico de Alzheimer, otras demencias y Parkinson. Dirigido a familiares y personas cuidadoras. **Lugar:** Sala en el Centro Cívico Ramiro de Maeztu. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** AFA Getafe-Leganés. **Inscripciones:** En el centro cívico donde se va a realizar la actividad.

10.00 a 11.30h. ESTIMULA TU MENTE. El objetivo es dar a conocer como los juegos de mesa son útiles para fomentar el bienestar cognitivo y emocional. **Lugar:** Centro de Tratamiento de Adicciones de

Leganés (CTA). Av. Vicente Aleixandre, 16. Leganés. **Organiza:** CTA. Delegación de Salud. **Inscripciones:** cta@leganes.org, indicando en el asunto ESTIMULA TU MENTE. **Hasta completar aforo.**

10.00 a 12.00h. RUTA HISTÓRICA: LEGANÉS CIUDAD DE SALUD. Ruta saludable por las calles de Leganés, tomando como referencia espacios vinculados a la historia y la salud. 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, Ambulatorio M^ª 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, Delegación de Cultura, Educación e Infancia y Delegación de Salud. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org **hasta completar aforo.**

10.00 a 12.00h. TALLER DE COCINA SALUDABLE "DEL HUERTO A LA MESA". Taller de cocina con recetas sencillas y saludables, beneficiosas para nuestro sistema neurológico. Utilización de utensilios para facilitar la participación de personas con movilidad reducida y la autonomía en las AVD (Actividades de la vida diaria). **Lugar:** Sala 6 y 7 del Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Esclerosis Múltiple (ALEM) y Rehabictus. **Inscripciones:** info@alemleganes.org o rehabictus@gmail.com. **Abierto a la ciudadanía. Aforo máximo 30 personas.**

10.00 a 13.00h y 16.00 a 18.00h. "NUNCA ES TARDE PARA DEJAR DE FUMAR". Mesa Informativa sobre recursos sanitarios. Dirigido a población fumadora. **Lugar:** Centro de Mayores Juan Muñoz. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Santa Isabel. DASUR-AP-SERMAS. **No es necesaria inscripción.**

10.00 a 14.00h. MESA INFORMATIVA SALUD SEXUAL. Mesa informativa sobre Salud Sexual para todas edades y perfiles. Se repartirá material de prevención y se harán pruebas rápidas de ITS de manera

confidencial y gratuita. **Lugar:** Biblioteca Central. Av. Reina Sofía, 4. Leganés. **Organiza:** Área de Salud Municipal en colaboración con APLEC Inclusión e Igualdad. **Abierto a la ciudadanía.**

17.00 a 19.00h. RECURSOS DE SALUD PARA JÓVENES.

Paseo por el centro de Leganés donde visitaremos espacios y recursos de salud juvenil. Dirigido a jóvenes de 14 a 30 años. **Lugar:** Salida desde sede YMCA Leganés. Pza. La Tahona, 2-3. Leganés. **Organiza:** Delegación de Salud en colaboración con YMCA Leganés. Inscripciones: saludmunicipal@leganes.org **hasta completar aforo.**

17.00 a 19.00h. MI SEXUALIDAD: DESEO Y AUTO-CUIDADO. 1ª SESIÓN.

Taller en dos sesiones para reflexionar sobre la sexualidad femenina. Se abordarán aspectos como fisiología de la mujer, relaciones de pareja y bienestar. Dirigido a mujeres de Leganés. **Lugar:** Aulas de Igualdad. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Delegación de Igualdad. **Inscripciones:** igualdad@leganes.org **hasta completar aforo.**

17.00h. JORNADAS "ABORDAJE INTEGRAL DEL PARKINSON: AVANCES TERAPÉUTICOS E INNOVACIÓN EN LA INTERVENCIÓN".

Nos acompañaran profesionales de la neurología y de la investigación y con la participación de la psicóloga de APARKAN. **Lugar:** Hospital Universitario Severo Ochoa. Leganés. **Organiza:** Asociación Aparkam. **Abierto hasta completar aforo.**

17.30 a 19.00h. YINCANA DE SALUD Y MEDIO AMBIENTE.

Yincana dirigida a la infancia y la adolescencia. Abierta a niños y niñas que estén el parque. **Lugar:** Parque de la Moreras (Frente al Parquesur), si la climatología no lo permite la actividad se realizará en la Asamblea de Cruz Roja Leganés. C/ Salvaleón, 16. En ese caso, será necesaria inscripción previa al teléfono 607 281 518. **Organiza:** Cruz Roja de Leganés. **Abierto a la ciudadanía. Solo será necesaria inscripción en el caso de lluvia.**

18.00h. BAILES DE SALÓN.

Bailar contribuye a nuestro bienestar. **Lugar:** Pza. de España. Leganés. **Organiza:** Fundación Juan Muñoz. **Abierto a la ciudadanía.**

18.30 a 20.00h. TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS EN LA INFANCIA. 1ª SESIÓN.

Taller teórico-práctico en primeros auxilios en la infancia. Dirigido a las fa-

milias. **Lugar:** Sala de reuniones del Centro de Salud Mendiguchia Carriche. Pza. de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** Previa cita en administración o consultas del Centro de Salud de referencia (EpS) o en el Centro de Salud Mendiguchia Carriche (UAU).

18.45h. CAMINATA SALUDABLE.

Caminata de 1 hora atravesando los parques de la zona: Picasso, Los Olivos y La Chopera. Dirigido a personas con capacidad de andar 1 hora a paso medio. **Lugar:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. Pza. de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** Previa cita en administración del Centro de Salud de Mendiguchia Carriche (UAU).

JUEVES 16 DE ABRIL

10.00 a 12.00h. RUTA HISTÓRICA: LEGANÉS CIUDAD DE SALUD.

Ruta por Leganés, tomando como referencia espacios vinculados a la historia y la salud. 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, Ambulatorio M^º 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, Delegación de Cultura, Educación e Infancia y Delegación de Salud. **Inscripciones:** saludmunicipal@leganes.org **hasta completar aforo.**

10.30 a 11.30 h. 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. B^º 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

11.00h. BINGO MUSICAL. La música se convierte en el hilo conductor. Dirigido a personas de todas las

edades. **Lugar:** Pabellón deportivo Blanca Ares. Pza Mayor, 17. Leganés. **Organiza:** Fundación Esfera. Inscripciones: aperez@fundacionesfera.com

11.00 a 12.00h. CONCIERTO DE LA POLICIA NACIONAL PARA MAYORES. Dirigido a personas mayores del municipio de Leganés. **Lugar:** Teatro José Monleón. Av. Mar Mediterráneo, 24. Leganés. **Organiza:** Policía Nacional en colaboración con Delegación de Mayores. **Inscripciones:** Las entradas se entregarán y se informará del plazo para su recogida en los despachos de las juntas directivas de los distintos Centros Municipales de Mayores, **hasta completar aforo.**

11.00 a 13.00h. TALLER DE HUERTO AROMÁTICO Y SENSORIAL. Creación de macetas con plantas aromáticas y medicinales para trabajar la estimulación sensorial y la destreza manual. **Lugar:** Sala 3 y 4 del Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Esclerosis Múltiple (ALEM) y Rehabictus. **Inscripciones:** info@alemleganes.org o rehabictus@gmail.com. **Abierto a la ciudadanía. Aforo máximo 30 personas.**

11.30 a 13.00h. CHARLA INFORMATIVA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER. Sesión informativa sobre los programas de prevención del cáncer de mama, cervix y colon, así como hábitos saludables para prevenirlo. Dirigido a población mayor de 18 años. **Lugar:** 1ª planta del Centro de Salud María Montessori. Av. Portugal, 2. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud María Montessori. DASUR-AP-SERMAS. **Inscripciones:** Previa cita en administración del Centro de Salud de referencia o directamente en el Centro de Salud María Montessori.

12.00h. VISITA A LA PLANTA FOTOVOLTAICA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO SEVERO OCHOA. Visita guiada a la planta fotovoltaica del HUSO, Dirigido a toda la ciudadanía. **Lugar:** Hospital Universitario Severo Ochoa. Av. Orellana s/n. Leganés. En caso de lluvia la visita se realizará desde el interior del hospital. **Organiza:** Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés. **Inscripciones:** Previa cita en el correo: responsabilidad-social.huso@salud.madrid.org

12.00h. BAILOTERAPIA. Ejercicios a través del baile y coreografías diversas. **Lugar:** Pza. de España. Leganés. **Organiza:** Fundación Juan Muñoz. **Abierto a la ciudadanía.**

17.00 a 19.00h. MI SEXUALIDAD: DESEO Y AUTOCUIDADO. 2ª SESIÓN. 2ª sesión del taller para reflexionar sobre la sexualidad femenina. Se abordarán aspectos como la anatomía y fisiología de la mujer, relaciones de pareja y bienestar. Dirigido a mujeres de Leganés. **Lugar:** Aulas de Igualdad. Centro Municipal Rosa Luxemburgo. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Delegación de Igualdad. **Inscripciones:** igualdad@leganés.org **hasta completar aforo.**

17.00 a 19.00h. CREATIVIDAD EN DISEÑO DE MODA. Taller de costura, para fomentar la creatividad. Dirigido a toda la ciudadanía. **Lugar:** Pza. Policía Nacional. Leganés. **Organiza:** Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV). **Inscripciones:** asav@asav.org.es

18.30 a 20.00h. TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS EN LA INFANCIA. 2ª SESIÓN. 2ª sesión del taller de primeros auxilios en la infancia. Dirigido a familias. **Lugar:** Sala de reuniones del Centro de Salud Mendiguchia Carriche. Pza. de la Comunidad de Madrid. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. DASUR-AP-SERMAS **Inscripciones:** Previa cita en administración o consultas del Centro de Salud de referencia (EpS) o en el Centro de Salud Mendiguchia Carriche (UAU).

VIERNES 17 ABRIL

10.00h. ESCUELA DE CAMINATAS SALUDABLES. Actividad para aconsejar el ritmo adecuado informando sobre el gasto calórico realizado en función de la velocidad e intensidad de la marcha. **Dirigida a usuarios de los grupos de ejercicio físico controlado (Obesidad y Oncología).** **Lugar:** Pista de atletismo del Polideportivo Nuevo Carrascal, junto al Pabellón Europa. Av. de Alemania, 2. Leganés. **Organiza:** Deporte y Salud. Delegación de Deportes. Los usuarios deberán venir con ropa y calzado deportivo y con reloj con cronometro a ser posible, aunque no es obligatorio. **Si llueve se cancelara la actividad.**

11.00h. JUVENTUD, INSTITUCIONES PÚBLICAS Y SALUD MENTAL. Entrevista del alumnado del IES Butarque a autoridades locales. **Lugar:** IES Butarque. C/Adolfo Marsillach, 5. Leganés. **Organiza:** Delegación de Salud en colaboración con IES Butarque. **La entrevista se emitirá en directo por diferentes canales de comunicación y redes sociales.**

11.00 a 12.30h. CHARLA INFORMATIVA SOBRE VACUNACIÓN EN PERSONAS ADULTAS. Información sobre las vacunas que toda persona adulta debe ponerse. Dirigida a personas mayores de 60 años. **Lugar:** Centro de Mayores Juan Muñoz. C/ El Charco, 23. Leganés. **Organiza:** Centro de Salud Mendiguchia Carriche. DASUR-AP-SERMAS y Delegación de Mayores. **Abierto a la ciudadanía hasta completar aforo.**

12.00h. ESPALDA SANA. Estiramientos y ejercicios para mejorar nuestra espalda. **Lugar:** Pza. España. Leganés. **Organiza:** Fundación Juan Muñoz. **Abierto a la ciudadanía.**

12.00 a 13.00h. SESIÓN DE MUSICOTERAPIA "SONIDOS QUE CURAN". Se exploran el uso de la música para el bienestar emocional. **Lugar:** Sala 6 y 7 del Hotel de Asociaciones. C/ Mayorazgo, 25. Leganés. **Organiza:** Asociación de Leganés de Esclerosis Múltiple (ALEM) y Rehabictus. **Inscripciones:** info@alemleganes.org o rehabictus@gmail.com. **Abierto a la ciudadanía. Aforo máximo 30 personas.**

17.00 a 19.00h. FAMILIAS Y ADOLESCENTES SALUDABLES. DISFRUTAMOS EN EL PARQUE. Actividad creativa en la que jóvenes compartirán conocimientos y talleres saludables con familias. Dirigido a personas de todas las edades. **Lugar:** Parque de la Osa Menor. Bº de la Poza del Agua. Leganés **Organiza:** Delegación Salud en colaboración con YMCA Leganés. **Abierto a la ciudadanía.**

17.30 a 19.30h. VERBENA INTERGENERACIONAL. Dirigido a Mayores y población en general. **Lugar:** Pza. Alcalde José Manuel Matheo Luaces. Leganés. **Organiza:** Delegación de Mayores. **Abierto a la ciudadanía.**

18.00 a 20.00h. TALLER DE AMULETOS SENTIMONS-TRUOS. Se trabajarán los miedos utilizando la psicología del color. Cada persona dibujará, "su monstruo", incluyendo una palabra que luego sirva de amuleto mágico. Dirigido a toda la ciudadanía, especialmente

a la infancia. **Lugar:** Pza. Policía Nacional. Leganés. **Organiza:** Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV). **Inscripciones:** asav@asav.org.es

SÁBADO 18 ABRIL

10.30h. MARCHA SALUDABLE DE LAS ENTIDADES SOCIALES PERTENECIENTES AL CONSEJO SECTORIAL DE SALUD DE LEGANÉS. Recorrido desde el Hospital Severo Ochoa hasta el Parque Central. **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 Delegación de Salud. **Abierto a la ciudadanía.**

11.00 a 14.00h. YINCANA SALUD Y MEDIO AMBIENTE. Actividad comunitaria realizada por distintas Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud. Se proponen actividades para toda la familia que visibilizan el papel que juega el medio ambiente sobre la salud. **Lugar:** Parque Central (Junto a Hospital Jose Germain). Leganés. **Organiza:** Asociaciones del Consejo Sectorial de Salud de Leganés y Delegación de Salud. **Abierto a la ciudadanía.**

Y ADEMÁS...

- 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 2026.

ORGANIZA: Delegación de Mayores, Contratación y Compras, Participación Ciudadana y Promoción Salud del Ayuntamiento de Leganés. Salud Municipal Leganés.

#SemanaSaludLeganés2026

#LeganésCiudadSaludable

#EquilibrioEmocionalLeganés

