

SÁBADO y DOMINGO 11 Y 12 OCTUBRE

DE 10:00 H. A 17:00H

CAMIÓN: “DROGAS O TÚ”

¡Tenemos noticias emocionantes para compartir sobre las nuevas dinámicas de nuestro servicio de prevención de drogas "Drogas o Tú"!

Primero, prepárense para disfrutar de nuestros cócteles sin alcohol, ¡deliciosos y perfectos para cualquier ocasión! También hemos creado una actividad llamada escape-boom, donde los participantes deben resolver acertijos y escapar antes de que el tiempo se agote. ¡La diversión está garantizada!

Además, tenemos un fotomontaje futurista: los jóvenes pueden ver cómo sería su vida en el futuro según el estilo de vida que elijan hoy. Es una experiencia impactante y reflexiva.

Para los más pequeños, hemos introducido una mascota virtual que deben cuidar, asegurándose de mantenerla con un estilo de vida saludable. ¡Es una forma divertida y educativa de aprender sobre la importancia de cuidar de uno mismo!

Y esto es solo el comienzo. Tenemos muchas más actividades y sorpresas preparadas para ustedes.

COLABORA: Centro de Tratamiento de Adicciones.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

LUNES 13 OCTUBRE

10:00 H.

PRESENTACIÓN JORNADAS INAUGURACIÓN

Asistentes: Alcalde de Aranjuez, Miguel Gómez, Concejal Salud, M.^a Eugenia Pérez, Directora de Salud, Ana Bárcenas, Directora Médica del Hospital Universitario del Tajo, Dra. Cristina López Rio-Lobos, Jefe del Servicio de Neumología, Dr. Fernando González.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Auditorio Joaquín Rodrigo.

DE 10:30 H. A 11:30 H.

TIEMPOS PARA SOÑAR, CHARLA CRONOBIOLOGÍA DEL SUEÑO

Charla informativa sobre el papel del sueño en la salud y la importancia del ritmo.

COLABORA: Dra. Cristina López, Servicio de Neumología del Hospital Universitario del Tajo. Dirección médica.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Auditorio Joaquín Rodrigo.

DE 18:00 H. A 19:00 H.

CHEMSEX EN LA COMUNIDAD DE MADRID: RIESGOS, DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

Taller sobre el uso intencional de drogas en encuentros sexuales, análisis de riesgos sanitarios: ITS, hepatitis C, sobredosis, herramientas para profesionales y orientación a familias.

COLABORA: Comunidad de Madrid (APLEC).
LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

CARPAS

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00H. A 20:00 H.

COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD. TARJETA SANITARIA VIRTUAL

Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica. SaludMadrid. Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas, médico de cabecera, hospital de referencia y centro de referencia. Certificado Digital.

COLABORA: Comunidad de Madrid (ABEIS).

LUGAR: Plaza de la Constitución.

MESA INFORMATIVA INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La finalidad principal de esta mesa informativa es sensibilizar a los jóvenes sobre la Prueba Rápida de VIH, así como asesorar sobre otros métodos de prevención de ITS y sobre las mismas

COLABORA: Comunidad de Madrid (APLEC).

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Dirigido a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

CUIDADOS Y NUTRICIÓN MASCULINA

COLABORA: Marisa Torres, Dietista-Nutricionista.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 10:00 H A 13:00 H.

OBESIDAD Y SALUD

Carpa informativa sobre obesidad y hábitos saludables. Taller medición de IMC y Perímetro abdominal: personal de enfermería. Tratamientos de la obesidad. Dietas saludables. Nuevos fármacos. Cirugía bariátrica. Repercusión articular de la Obesidad. Fisioterapeutas.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo: Personal de enfermería, Servicio de Endocrino, Servicio de Cirugía general, fisioterapeutas.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

MESA INFORMATIVA DE FISIOTERAPIA

Mesa informativa sobre los métodos eficaces para evitar problemas musculoesqueléticos que pueden desarrollar los jóvenes por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, falta de actividad física, carga de mochilas pesadas... Unido a la carencia de información al respecto.

COLABORA: Margarita Vázquez, de Clínica B.O.B.

LUGAR: C.C Isabel de Farnesio, patio interior

CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Jornada dedicada a la salud auditiva para sensibilizar a la población sobre la importancia de las revisiones auditivas y la detección temprana de una posible pérdida auditiva. Todos los ciudadanos que lo deseen tendrán la posibilidad de realizarse una prueba auditiva completamente gratuita.

COLABORA: Audika

LUGAR: Plaza de la Constitución

MARTES 14 OCTUBRE

DE 10:30 A 12:00 H Y DE 18:00 A 19:30H

PILATES Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

Mesa informativa y clase práctica sobre pilates suelo, suelo pélvico, entrenamiento funcional y readaptación de lesiones, además de la fisioterapia. Todo ello guiado por fisioterapias.

COLABORA: Fis & Fit

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, primer patio.

DE 10:30 H. A 12:00 H

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Se hará un recorrido de marcha nórdica para dar a conocer esta actividad a la población. Dirigida a todos los públicos. No necesita conocimientos previos. Se recomienda asistir con ropa cómoda.

Salida: Plaza de Ramoné (C/ Reina, altura Residencia Santiago Rusiñol)
Inscripción gratuita previa mandando un correo a: deportes@aranjuez.es
Plazas limitadas. Fecha de cierre de inscripción: 14 de octubre hasta las 14:00 h.

COLABORA: Delegación de Deportes de Ayuntamiento de Aranjuez.

DE 10:30 H. A 11:30 H.

CHARLA ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE.

Charla dinámica destinada a la población adulta sobre recursos para envejecer activa y saludablemente. Hábitos saludables para aumentar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Reconocer signos de alarma y saber cómo actuar.

COLABORA: Delegación de Salud del Ayuntamiento de Aranjuez.

LUGAR: Centro Social Las Aves.

17:30 H

CINEFÓRUM. Se proyectará la película ‘Lars y una chica real’. Coloquio posterior a cargo de la Concejal de Salud, María Eugenia Pérez, y la psicóloga clínica Esmeralda Vegazo.

Esta película ilustra como la comunidad puede desempeñar un papel fundamental en el proceso de recuperación de la salud mental, brindando apoyo comprensión y acompañamiento.

COLABORA: Servicio de Salud Mental Hospital Universitario del Tajo.

LUGAR: Teatro Real Carlos III

CARPAS

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 A 20:00 H.

COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD. TARJETA SANITARIA VIRTUAL.

Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica. SaludMadrid. Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas, médico de cabecera, hospital de referencia y centro de referencia. Certificado Digital.

COLABORA: Comunidad de Madrid (ABEIS)

LUGAR: Plaza de la Constitución

CARPA INFORMATIVA: ADICCIONES

Dinamizada mediante juegos como el *kahoot* en los que se trabajarán mensajes preventivos sobre adicciones.

COLABORA: Centro de Tratamiento de Adicciones

LUGAR: C.C Isabel de Farnesio, primer patio

10: 00 a 13:00 H.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Dirigido a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

CARPA INFORMATIVA SOBRE EFECTO DE LA MENOPAUSIA EN LA SALUD

Servicio de Ginecología y Matronas:

- Información sobre el síndrome metabólico y menopausia
- Taller salud sexual femenino en la menopausia

Servicio de Rehabilitación y Fisioterapia: Taller de suelo pélvico

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

MIÉRCOLES 15 OCTUBRE

DE 11:00 H. A 13:00H.

POTENCIA TU CEREBRO DE FORMA NATURAL

Charla informativa sobre los métodos para potenciar la concentración y eliminar estrés de forma natural.

COLABORA: José M.ª Fernández de la Vega

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

18:00 H.

ARTETERAPIA. UN ESPACIO PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DEL ARTE Y LA EXPRESIÓN CREATIVA.

Introducción sobre la evidencia científica existente sobre arteterapia. Después, una sesión práctica.

COLABORA: Lucía Hervás y Leticia Rejas, de la Asociación Arte para Cuidarte.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

17:00 H.

PONENCIA DE INVESTIGACIÓN SOBRE ENVEJECIMIENTO

Sobre últimas investigaciones científicas acerca del envejecimiento.

COLABORA: M.ª José Manzanera Escribano, de la Dirección médica de Residencias Emeis Iberia.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Auditorio Joaquín Rodrigo.

17:00 H.

TALLER DE LECTURA. CUENTACUENTOS DEL ÁLBUM ILUSTRADO ‘VIDA MÍA’

‘Vida mía’ es un álbum ilustrado para todas las edades. Para emocionar, disfrutar, recordar y quererte.

Interacción con el público infantil (de 3 a 11 años) pintando una ilustración de la autora.

Interacción para público adolescente y adulto (a partir de 12 años en adelante) pintando y escribiendo en lienzos.

COLABORA: Asociación UNICCA

LUGAR: Plaza de la Constitución

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 A 20:00 H.

COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD. TARJETA SANITARIA VIRTUAL.

Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica. SaludMadrid. Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas, médico de cabecera, hospital de referencia y centro de referencia. Certificado Digital.

COLABORA: Comunidad de Madrid (ABEIS)

LUGAR: Plaza de la Constitución

DE 10:00 H. A 12:00 H.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LA EDAD GERIÁTRICA

Carpa informativa sobre la importancia de la atención y prevención en las caídas en población mayor. Enfermera especialista en geriatría.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 12:00 H. A 13:00 H

RINCÓN DE LA LACTANCIA

Carpa informativa para la formación y fomentación de la lactancia materna. Matronas y personal de enfermería de maternidad.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo

LUGAR: Plaza de la Constitución

DE 10:00 H. a 13:00 H.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Dirigido a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

MESA INFORMATIVA ARTETERAPIA

Técnica avalada por el último Congreso de Arteterapia como terapia eficaz para tratamientos psicológicos.

COLABORA: Lucía Hervás y Leticia Rejas, de la Asociación Arte para Cuidarte.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior

CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Jornada dedicada a la salud auditiva para sensibilizar a la población sobre la importancia de las revisiones auditivas y la detección temprana de una posible pérdida auditiva.

Todos los ciudadanos que lo deseen tendrán la posibilidad de realizarse una prueba auditiva completamente gratuita.

COLABORA: Audika

LUGAR: Plaza de la Constitución

DE 17:00 H. A 20:00 H.

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

Carpa informativa y práctica sobre primeros auxilios básicos. Personal de enfermería de Urgencias.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 18:00 H. A 20:00 H.

TALLER DE AJEDREZ Y SALUD ¡VEN A JUGAR!

Mesa informativa sobre la relación entre el ajedrez y los beneficios como herramienta terapéutica. ¡Ven a jugar! Actividad desde 5 a 105 años.

COLABORA: Club Aranjuez de Ajedrez.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior.

JUEVES 16 OCTUBRE

DE 10:30 H. A 12:00 H

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Se hará un recorrido de marcha nórdica para dar a conocer esta actividad a la población. Dirigida a todos los públicos. No necesita conocimientos previos. Se recomienda asistir con ropa cómoda.

Salida: Plaza de Ramoné (C/ Reina, altura Residencia Santiago Rusiñol)
Inscripción gratuita previa mandando un correo a: deportes@aranjuez.es
Plazas limitadas. Fecha de cierre de inscripción: 14 de octubre hasta las 14:00 h.

COLABORA: Delegación de Deportes de Ayuntamiento de Aranjuez.

DE 11:00 H. A 12:00 H.

CHARLA INFORMATIVA/FORMATIVA SOBRE NEUROBIOLOGÍA DE LAS ADICCIONES

Sesión de 60 minutos abierta a todos los públicos realizada por las doctoras del Centro de Tratamiento de Adicciones. Se expondrá el impacto neurobiológico del consumo de las sustancias psicoactivas y de las adicciones comportamentales, su afectación en los circuitos cerebrales, en la memoria y los procesos cognitivos.

COLABORA: Centro de Tratamiento de Adicciones.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

DE 19:00 H. A 20:00 H.

CEREBRO Y ADICCIONES. ¿QUÉ HAY DETRÁS DE UNA ADICCIÓN?

Charla coloquio. Los datos clínicos sobre el uso y abuso continuado de drogas ilegales, alcohol, tecnología, videojuegos, juegos de azar, etc., demuestran la complejidad de las conductas adictivas, cuyo desarrollo conducen a la falta de control. De ahí, la necesidad de aumentar la información y de imponer límites en su uso a los menores.

COLABORA: Carmen de la Cruz Palomino (psicóloga), APTREA.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 A 20:00 H.

COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD. TARJETA SANITARIA VIRTUAL.

Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica. SaludMadrid. Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas, médico de cabecera, hospital de referencia y centro de referencia. Certificado Digital.

COLABORA: Asociación ABEIS

LUGAR: Plaza de la Constitución

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 A 20:00 H.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Dirigido a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 10:00 H. A 12:00 H.

TALLER DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA

Carpa informativa y práctica sobre manejo de parada cardiorrespiratoria (RCP), llevado a cabo por personal de enfermería de la UCI, y sobre la importancia de la donación de órganos, a cargo de las coordinadoras de trasplantes.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 17:00 H. A 20:00 H.

MESA INFORMATIVA SOBRE FISIOTERAPIA

Información sobre métodos eficaces para evitar problemas musculoesqueléticos que pueden desarrollar los jóvenes provocados por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, falta de actividad física, carga de mochilas pesadas... Unido a la carencia de información al respecto.

COLABORA: Margarita Vázquez, de Clínica B.O.B.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 10:00 h. A 13:00 h. Y DE 17:00 H. A 20:00 H.

MASAJE TAILANDÉS. OTRA MANERA DE ENTENDER LA SALUD

Taller dinámico donde se abordarán temas de la medicina tradicional tailandesa con práctica grupal de Ruessi Datton (Yoga tradicional tailandés) y práctica grupal de masaje tradicional tailandés. Además, habrá muestras de Nuat (masaje) a voluntarios.

COLABORA: Miguel Laborda Bartolomé, Tutesanas 'La escuela Viajera'

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior.

VIERNES 17 OCTUBRE

10:30 H.

CORPORALIDAD

Desde el punto de vista del humanismo universalista, la corporalidad es la estructura humana que posibilita la vida. Es un mucho más que un organismo que puede encontrarse sano o enfermo. Charla a cargo de Angélica Soler, conferencista en Pedagogía de la Intencionalidad.

COLABORA: Armonía Cuerpo y Mente

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

12:00 H.

BIODANZA

Es una disciplina basada en la necesidad de movimiento del ser humano y orientada a la integración entre el pensar, el sentir y el actuar, en armonía con el mundo y las demás personas a través de propuestas inducidas por la música. A cargo de Carmen Torcal y Arancha Pando.

COLABORA: Armonía Cuerpo y Mente

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior

16:00 H.

CHI KUNG

Es una práctica para sentir el propio cuerpo y la energía vital desde la relajación consciente, tanto física como psíquicamente, produciendo calma y un óptico estado energético. A cargo de Natsuko Ohta y Bhi Kung.

COLABORA: Armonía Cuerpo y Mente

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior

DE 16:00 H. A 20:00 H.

YOGA

El Yoga es una disciplina con la que se pretende unificar cuerpo, mente y espíritu.

COLABORA: Araceli Algar. Profesora de Yoga y meditación.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior.

BIODANZA

Es una disciplina basada en la necesidad de movimiento del ser humano y orientada a la integración entre el pensar, el sentir y el actuar, en armonía con el mundo y las demás personas a través de propuestas inducidas por la música. A cargo de Carmen Torcal y Arancha Pando.

COLABORA: Armonía Cuerpo y Mente

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior

DE 18:15 H. A 19:00 H.

CUIDADOS Y NUTRICIÓN MASCULINA

Charla informativa sobre la importancia del autocuidado en la alimentación.

COLABORA: Marisa Torres, Dietista-Nutricionista.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 17.

CARPAS

DE 10:00 H. A 13:00 H.

ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS

Información sobre diferentes asociaciones y sus servicios. Orientación personalizada para ti y tu familia. Recursos de apoyo en salud, bienestar y cuidados. Un espacio de escucha y acompañamiento.

COLABORA: Comité de Prevención del Suicidio y Promoción del Bienestar Emocional de la Delegación del Bienestar Social, ADEMA, ADIARA, AFAL, AMFA, APTREA, SUMATEA, TARAY, UNICCA, Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar, BASIDA, Club Aranjuez de Ajedrez, Cruz Roja.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

DE 10:00 h. A 13:00 h. Y DE 17:00 H. A 20:00 H.

CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Jornada dedicada a la salud auditiva para sensibilizar a la población sobre la importancia de las revisiones auditivas y la detección temprana de una posible pérdida auditiva.

Todos los ciudadanos que lo deseen tendrán la posibilidad de realizarse una prueba auditiva completamente gratuita.

COLABORA: Audika.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

CUIDADOS Y NUTRICIÓN MASCULINA

Charla informativa sobre la importancia del autocuidado en la alimentación.

COLABORA: Marisa Torres, Dietista-Nutricionista.

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, patio interior.

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 H. A 20:00 H.

MESA INFORMATIVA ASOCIACIÓN DE FARMACEÚTICOS

COLABORA: Asociación de Farmacéuticos de Aranjuez y COFM (Colegio Oficial de Farmacéutico de Madrid).

LUGAR: Plaza de la Constitución y C.C. Isabel de Farnesio.

DE 10:00 H. A 12:00 H.

PATOLOGÍA DE LA PIEL

Carpa informativa sobre patología de la piel. Hidrosadenitis (ASENDHI). Prevención del sol: Servicio de Dermatología.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo.

LUGAR: Plaza de la Constitución.

SÁBADO 18 OCTUBRE

DE 11:00 H. A 13:00H

PASEOS SALUDABLES EN CANOA

El Club de Piragüismo de Aranjuez organiza este paseo en canoa para dar a conocer la actividad a la población. Dirigida a todos los públicos. No requiere conocimiento previo. Obligatorio saber nadar. Los menores de edad deberán ir acompañados por un adulto. Se recomienda asistir con ropa cómoda.

Inscripción gratuita mandando un correo a: club@piraguismoaranjuez.com

Fecha de cierre de inscripción: 16 de octubre hasta las 14:00 horas.

COLABORA: Club de Piragüismo Aranjuez.

LUGAR: La Piragüera.

DE 11:00 H. A 12:00 H.

CHARLA SOBRE MUSICOTERAPIA

COLABORA: Lorenzo Muñoz (musicólogo).

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio, Aula 18.

DE 10:00 H. A 13:00 H

EXPOSALUD DEL AGUA

Tendremos una jornada llena de actividades y obsequios, con diferentes temáticas:

- Además de ahondar en los beneficios del agua, hablaremos de los ocho remedios naturales: Agua, Descanso, Ejercicio, Luz solar, Aire puro, Nutrición, Temperanza, Esperanza.

-Higiene bucal. Métodos de cepillado con moldes de dentaduras.

-Beneficios de la Hidroterapia. Toma de presión arterial / Peso / Medida / Índice de masa corporal / edad del corazón...

-Y para los más peque...

-Teatrillo de marionetas

- Pinta caras

- Decoración con dibujos.

COLABORA: Exposalud Adventistas

LUGAR: Plaza de la Constitución

12:30 H.

CIERRE DE LA JORNADA

-Actuación musical: Coro infantil.

COLABORA: Escuela Municipal de Música.

LUGAR: Plaza de la Constitución.