



DURANTE LA SEMANA DE LA SALUD SIGUE "La Ruta del corazón "

APROVECHA LOS RECURSOS DE TU MUNICIPIO

Para vigilar y cuidar tu tensión arterial acude a tu farmacia, Toma de tensión gratuita en horario de apertura Para toda la población durante la semana de la Salud:

FARMACIA SANTO DOMINGO: Lugar: Avda. Guadalix 37

FARMACIA MONTE ALBILLO: Lugar: Montealbillo 7.

FARMACIA VALDEAMOR: Lugar: Calle Valdeamor.

FARMACIA LIMON VERDE: Lugar: Calle Limón Verde, nº 3

FARMACIA –ORTOPEDIA ELENA PILLADO : Calle Valserrano nº 3

SERVICIOS GRATUITOS DURANTE LA SEMANA DE LA SALUD DEL 8 AL 16 DE ABRIL

- ♥ **CLINICA ALGETE** control de tensión arterial. Glucemia basal. calculo del índice de masa corporal TES de ansiedad y stress (STAI), se facilitará una tarjeta con consejos para mantener un corazón sano. Concertar cita previa Telf. 916280503. Lugar: C/ Nogal nº 2. GRATUITO
- ♥ **ODONTOLOGIA GALDAMA. S.L. Servicios Sanitarios y Sociales** Revisión limpieza y radiografía bucal GRATIS.- de lunes a viernes .Concertar cita previa Telf. 916289357/62893174. Lugar: C/ Luis de Góngora, 2 .Niños y adultos.
- ♥ **ODONTOLOGIA Clínica Dental Dra. Muñoz Bruguier.** Revisión y limpieza Bucodental GRATIS.- sobre periodonto sano a la población infantil y Adulta. Horario: de lunes a viernes De 10 a 14 y 16 a 21. Pedir Cita Previa en Telf. 916293020. 655030846. Lugar: C/ Jorge Manrique s/n . C. Comercial Algete. Encima de Carrefour
- ♥ **ODONTOLOGIA ODONSALUD.** Consulta GRATIS.- Horario: de lunes a viernes De 9.30 a 13.30 y 16.30 a 20.30. Pedir Cita Previa en Telf. 916290841. Lugar: C/ San Roque 34.
- ♥ **REHABILITACIÓN GALDAMA. S.L.** Servicios Sanitarios y Sociales. Dos sesiones de rehabilitación GRATUITO. Concertar cita previa Telf. 916289357/62893174. Lugar: C/ Luis de Góngora, 2. Mayores de 20 años.
- ♥ **REHABILITACIÓN CENTRO VENTURA FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN,** "Taller deja que tu zapato me cuente tus dolencias".-"Taller quieres saber como el ejercicio da vida al instante" lugar: C/ Valdeamor 16. tel. 91.6282953/652204337. concertar cita previa. GRATUITO
- ♥ **NUTRICION CARDIOSALUDABLE.** CONSULTA GRATUITA de 17 a 19.30h, impartido por **CUERPO Y MENTE.**-Dirigido a mayores de 30 años. Lugar: c/ Limón Verde 25

1ª SEMANA CARDIOSALUDABLE DE ALGETE

Del 8 al 16 de Abril
La tensión arterial



- ♥ Disminuye la ingesta de sal
- ♥ Sigue una dieta equilibrada
- ♥ Evita el uso nocivo de alcohol
- ♥ Haz ejercicio con regularidad
- ♥ Mantén un peso saludable
- ♥ Evita el consumo de tabaco

APROVECHA LOS RECURSOS DE TU MUNICIPIO



RED MUNICIPAL DE SALUD de la Comunidad de Madrid

RED MUNICIPAL DE SALUD

Diseño: Servicio de Publicaciones. Ayuntamiento de Alcalá de Henares



Ayuntamiento de
ALGETE

Concejalía de Salud y Servicios sociales .

PATROCINADORES :





LUNES 8 DE ABRIL

De 9 a 10h YOGA PARA MAYORES O JUBILADOS PUERTAS ABIERTAS. Lugar: En el Centro Municipal del Mayor. C/ Valdeamor s/n.

De 11 a 12.30h TALLER DE ALIMENTACIÓN Asociación Española contra el Cáncer, impartida por Cristina Sanz, Psicóloga de prevención y promoción de la Salud, dirigida a toda la Población Adulta lugar: Centro de Servicios Sociales.

De 13 a 14h TALLER DE ESPALDA en colaboración con AENDYD, dirigido a toda la Población Adulta. Lugar: En el Centro Municipal del Mayor. PUERTAS ABIERTAS. Imprescindible ropa cómoda. C/ Valdeamor s/n.

De 17 a 18h PILATES Impartido por Fisioterapeutas Actividad Gratuita. Lugar: CLINICA DE FISIOTERAPIA MARMANDE C/Valdeamor 44. Imprescindible ropa cómoda.

MARTES 9 DE ABRIL

De 10 a 11.30h MARCHA SALUDABLE Salida del Centro Municipal del Mayor y para finalizar se ofrecerá un desayuno saludable gratuito en el Centro Municipal del Mayor. Dirigido a mayores de 55 años. C/ Valdeamor s/n.

De 12 a 14h REIKI colabora Ana Zurro. Dirigido a toda la población adulta. Lugar: en el Centro Municipal del Mayor. PUERTAS ABIERTAS.

De 17 a 19h CIRCUITO BIOSALUDABLE EN EL PARQUE EUROPA dirigido a toda la población adulta. PUERTAS ABIERTAS. Imprescindible ropa cómoda. En colaboración con AENDYD. Lugar: de salida desde el Centro Municipal del Mayor.

De 20 a 21h ALCOHOLICOS ANONIMOS PUERTAS ABIERTAS. dirigido a población adulta lugar: Servicios Sociales. C/ Limón Verde nº 2.

MIÉRCOLES 10 DE ABRIL

De 13 a 14h TALLER DE ESPALDA en colaboración con AENDYD. Dirigido a toda la Población Adulta. Lugar: En el Centro Municipal del Mayor. PUERTAS ABIERTAS. Imprescindible ropa cómoda.

De 17 a 18h PILATES Impartido por Fisioterapeutas. Actividad Gratuita. Clínica de fisioterapia Marmande. Imprescindible ropa cómoda Lugar: C/Valdeamor 44.

De 19 a 20.30h TALLER DE RELAJACIÓN En colaboración con la Concejalía de Mujer. PUERTAS ABIERTAS. lugar: Servicios Sociales. Dirigido a Población adulta. Imprescindible ropa cómoda. C/ Limón Verde nº 2.

ACTIVIDADES GRATUITAS

(operación kilo/litro, recogida durante esta semana en Edificio de Servicios Sociales y Centro Municipal del Mayor, destinado a las familias desfavorecidas de Algete)

JUEVES 11 DE ABRIL

De 10 a 11.30h MARCHA SALUDABLE salida del Centro Municipal del Mayor y para finalizar se ofrecerá un desayuno saludable gratuito. Dirigido a mayores de 55 años.

De 10 a 20h SESION DE PRESOTERAPIA sesión de 30m. Solicitar cita previa en el tel. 916220757 PUERTAS ABIERTAS. Lugar: Campus Residencial "El Encinar" Avda. Guadalix 33 Urb. Santo Domingo.

De 16.00 a 20.30h TALLER DE RCP BASICA: Técnicas de Reconocimiento de Consciencia e Inconsciencia, Cadena de supervivencia y RCP con desfibrilación precoz impartido por PROTECCION CIVIL. Lugar: En el Centro Municipal del Mayor, Imprescindible ropa cómoda y calzado deportivo. C/ Valdeamor s/n.

De 17 a 19h TALLER ALIMENTA TU CORAZÓN Impartido por nutricionista de Aendyd. Dirigido a toda la población adulta. Lugar: en el Centro Municipal del Mayor PUERTAS ABIERTAS c/ Valdeamor s/n.

VIERNES 12 DE ABRIL

De 10 a 14h DROGAS O TU AUTOBUS CONSEJERIA DE SANIDAD COMUNIDAD DE MADRID. Lugar: Plaza del Ayuntamiento.

De 16 a 21h DROGAS O TU AUTOBUS CONSEJERIA DE SANIDAD COMUNIDAD DE MADRID lugar: : Urbanización Santo Domingo (Carretera de Burgos).

De 17 a 18h TALLER DE RELAJACIÓN Impartido por una psicóloga. Clínica Marmande. Imprescindible ropa cómoda. previa inscripción tel.916292333.-656875551. Lugar: C/Valdeamor 44.

SABADO 13 DE ABRIL

De 10 a 17h DROGAS O TU AUTOBUS CONSEJERIA DE SANIDAD COMUNIDAD DE MADRID. Lugar: Urbanización Prado norte.

DOMINGO 14 DE ABRIL

De 12.45h CLASE DE ZUMBA COLECTIVA EN LA PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN en colaboración con la concejalía de Deportes. Sesión conducida por monitores especializados y amenizada con Música. Dirigido a Jóvenes y Adultos.

MARTES 16 DE ABRIL

De 10 a 14h INFORMACION SOBRE DIABETES Y PRUEBAS DE GLUCEMIA Asociación de diabéticos de Alcalá de Henares. Colabora: PROTECCION CIVIL, dirigido a toda la población (niños y adultos). Lugar frente al Centro Municipal del Mayor.

ACTIVIDADES GRATUITAS

(operación kilo/litro, recogida durante esta semana en Edificio de Servicios Sociales y Centro Municipal del Mayor, destinado a las familias desfavorecidas de Algete)