

# 2ª SEMANA de la SALUD

DEL  
**14** AL  
**20**  
DE SEPTIEMBRE  
DE **2026**

**LA SALUD ESTÁ EN LA CALLE**

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

### LUNES 14

- 10:00 - 10:15 h** Acto de inauguración de la Segunda Edición de la Semana de la Salud
- 10:15 - 11:00 h** Autocuidado y comunidad: donde realmente empieza la salud
- 11:00 - 13:00 h** Primeros auxilios
- 16:00 - 21:00 h** Ya que estamos DONAMOS (Sangre)
- 17:00 - 18:00 h** Cuidados para el día a día
- 18:00 - 19:00 h** Medidas de prevención frente a la procesionaria del pino
- 19:00 - 20:00 h** ¿Qué son las alergias alimentarias? y ¿por qué importan a todos?

### MIÉRCOLES 16

- 10:00 - 11:00 h** Nuevas formas de fumar: la trampa del humo invisible
- 11:00 - 12:00 h** En la red con respecto: cómo cuidarnos en internet
- 12:00 - 13:00 h** Sintrom en el día a día. Cómo cuidarte mejor si tomas anticoagulantes
- 17:00 - 18:00 h** Cuida tu corazón. Claves para reducir el riesgo cardiovascular
- 18:00 - 19:00 h** Vivir con demencias, cómo cuidar sin descuidarse
- 19:00 - 20:00 h** Parar para seguir: cómo aliviar la ansiedad y el estrés del día a día

### VIERNES 18

- 10:00 - 11:00 h** Paseo saludable, conoce tu pueblo
- 11:00 - 12:00 h** Las Asociaciones están contigo
- 12:00 - 13:00 h** SACYL conecta contigo
- 17:00 - 19:30 h** Protección Civil ciudad de ti y de los tuyos
- 19:30 - 20:00 h** Clausura de la II Edición de la Semana de la Salud

### DOMINGO 20

- 11:00 - 12:00 h** Clase de Chi Kung
- 12:00 - 13:00 h** Clase de yoga
- 17:00 - 20:00 h** Tarde de juegos con los Torrija

### MARTES 15

- 10:00 - 11:00 h** ¿Dormir o scrollar? El reto digital en la adolescencia
- 11:00 - 12:00 h** Hábitos saludables y ejercicio físico
- 12:00 - 13:00 h** Plato saludable, aprender a leer lo que se come
- 17:00 - 18:00 h** Jugar para crecer: el poder del juego en la salud y el aprendizaje
- 18:00 - 19:00 h** Cuida tu salud: Actívatte
- 19:00 - 20:00 h** Emociones y TDAH, más allá de lo cognitivo

### JUEVES 17

- 10:00 - 12:00 h** ¿Qué puedo hacer para tener un suelo pélvico sano?
- 12:00 - 13:30 h** Nuevos conocimientos sobre el dolor crónico y cómo afrontarlo
- 16:00 - 21:00 h** Ya que estamos DONAMOS (Plasma, cita previa)
- 17:00 - 18:00 h** Climaterio y autocuidados: una mirada biopsicosocial
- 18:00 - 19:00 h** ¿Por qué se me hincha la pierna / brazo? Todo sobre el sistema linfático.
- 19:00 - 20:00 h** Cuida tu salud: Actívatte

### SÁBADO 19

- 12:00** Día de los Abuelos. Asoc. San Ildefonso

### RECOGIDA DE ALIMENTOS

**NO PERECEDEROS**

Lunes a viernes

**Horario: 10:00 - 13:00 h**

**y 17:00 - 20:00 h**

**Cáritas Cistérniga**



**Lugar: Carpa Plaza Mayor de La Cistérniga**