

# SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón  
y tu corazón cuidará de ti

**XII SEMANA DEL CORAZÓN 2024**  
DEL 22 AL 29 DE SEPTIEMBRE

## 📅 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 Velázquez  
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

Organiza:

Colaboran:



Promueve:



[fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com)



## Alcalá de Henares celebra su XII SEMANA DEL CORAZÓN

# ¡CUÍDALO!



### 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

🕒 17:30-21:00h

📍 Plaza Cervantes



### Muestra de baile

🕒 20 h

📍 Plaza Cervantes

COLABORA: Academia de baile Belén Rodríguez

## 📅 Sábado 28 de septiembre

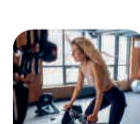


### Ejercicios físico para la salud cardiovascular

📍 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 Merlín a

Meco-Encín-Mirador-Leroy Merlín (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