

SPANISH HEART FOUNDATION

WORLD HEART WEEK 2024

. IMPULSE AWARDS

2ª EDICIÓN

P R E M I O S
impulso
Salud Cardiovascular

The Impulse Awards of the Spanish Heart Foundation (FEC) are an initiative aimed at recognizing and rewarding entities and projects that significantly contribute to the promotion of cardiovascular health in Spain. These awards value the effort and dedication of companies, hospitals, patient associations, and administrations that develop activities, campaigns, or projects focused on the prevention of cardiovascular diseases and raising awareness about the importance of maintaining healthy lifestyle habits. Through these awards, the FEC supports and highlights the work of those who strive to improve the cardiac health of the population, thus promoting greater awareness of one of the most prevalent health problems in today's society.

. HEART RACE

XV CARRERA POPULAR
DEL CORAZÓN
V VIRTUAL

¡Participa!

Carrera 10 km | Marcha | Infantil

VIRTUAL
tú eliges el recorrido
25 al 29 de septiembre
de 2024

PRESENCIAL
Casa de Campo-Madrid
28 de septiembre de 2024*

* LIMITE DE PARTICIPANTES
MAS INFORMACION EN PAGINA WEB

INSCRÍBETE EN: carrerapopulardelcorazon.com

The [Heart Race](#) is an annual event organized by the Spanish Heart Foundation aimed at raising awareness about cardiovascular health and the importance of physical activity. This event includes various activities such as a certified 10K race, walks, and children's races, allowing the participation of the whole family. Additionally, a virtual edition is held, enabling people from all over Spain to join the initiative. The Heart Race not only promotes an active and healthy lifestyle but also seeks to involve different sectors of society, including businesses, hospitals, patient associations, and schools, offering special prizes to the groups with the highest number of participants. This event is an opportunity for the community to come together in the fight against cardiovascular diseases and to promote prevention through sports and health education.

. HEART WEEK



Alcalá de Henares celebra su XII SEMANA DEL CORAZÓN ¡CUÍDALO!

Heart Week in Alcalá de Henares is an initiative by the Spanish Heart Foundation held annually to raise awareness and inform the public about the importance of adopting healthy lifestyle habits to prevent cardiovascular diseases. Throughout this week, various educational activities and events are organized to promote knowledge about cardiovascular risk factors, such as obesity, high cholesterol, arterial hypertension, diabetes, and smoking. Practical advice is also offered to maintain a healthy heart, including not smoking, following a balanced diet, engaging in regular physical exercise, and controlling cholesterol, glucose, and blood pressure levels. Heart Week is an opportunity for people of all ages to learn and get involved in taking care of their cardiovascular health. More cities are joining the initiative, which is organised thanks to the platform of associations of patients.

📅 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



Scape Room

📍 CEIP Antonio Nebrija 🕒 9:00 h
Organiza: Concejalía de Salud y CEIP Antonio Nebrija



Mesa Redonda: "Actividad física y salud"

📍 Salón de Actos de la Concejalía de Salud

📅 Martes 24 de septiembre



Yincana deportiva

📍 IES...
Organiza: Concejalía de Salud

📅 Miércoles 25 de septiembre



Ruta cardiosaludable

📍 Salida: HUPA
Destino: Casita del O'Donnell
🕒 9:30 h

Al finalizar la ruta, se realizará una charla sobre salud cardiovascular y se ofrecerá una degustación de tapas cardiosaludables a cargo de la Asociación Gastronómica Fomentur.
Organiza: Concejalía de Salud
Colabora: Asociación Corazones Sanos del Henares, HUPA, Protección Civil, Asociación Gastronómica Fomentur



Taller RCP Escuela Municipal de Adultos

📍 EMA Portilla 🕒 9:30 h
Organiza: Concejalía de Salud

Colabora: EMA. Actividad cerrada para su alumnado



Beneficios de la Naturaleza en el control del estrés

📍 CS Miguel de Cervantes
🕒 12:00 h

Organiza: Atención Primaria
Inscripción: CS Miguel de Cervantes



Vigilancia y sensibilización de prevención de riesgo cardiovascular en el ámbito laboral. Realización de pruebas diagnósticas a los trabajadores municipales

📍 Servicio de Prevención
A lo largo del día

Organiza: Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Excmo. Ayuntamiento de Alcalá de Henares



Mesa Redonda "Factores psicosociales en la salud cardiovascular"

📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 18:30 a 20:00 h

Organiza: Concejalía de Salud
Colabora: Unidad de Rehabilitación Cardíaca (HUPA), Asociación Corazones Sanos del Henares y Centro Universitario Cardenal Cisneros

📅 Jueves 26 de septiembre



Alfabetización en salud

📍 CS Miguel de Cervantes
🕒 9:30 h

Organiza: Atención Primaria
Inscripción: CS Miguel de Cervantes



Mesa redonda en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias (HUPA), terminará con una visita a la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

📍 Salón de Actos del HUPA



Taller RCP en centros de mayores

📍 CM el Val y CM Reyes Católicos
🕒 10:00 h

Organiza: Concejalía de Salud y Concejalía de Mayores
Inscripciones: Concejalía de Mayores



Marcha fluvial con mujeres

📍 Parque de la Juventud
🕒 10:00 h

Organiza: Concejalía de Salud
Precisa inscripción previa en la web de Unidad de Promoción de Salud



Actividades lúdicas en centros de mayores



Taller de suelo pélvico

📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 17:30 a 19:30 h

Precisa inscripción previa



Taller de Chi Kung

📍 Casita del O'Donnell
🕒 17:30 a 19:30 h

Precisa inscripción previa



📅 Viernes 27 de septiembre



Mesa redonda: "Asociacionismo y salud"

📍 Salón de Actos Concejalía de Salud



Carpas con actividades lúdico-informativas

📍 Plaza Cervantes
🕒 17:30 a 21:00 h



Organiza: Concejalía de Salud
Colabora: Asociaciones de ayuda mutua-HUPA-Atención primaria

📅 Sábado 28 de septiembre



Ejercicios de Rehabilitación Cardíaca

📍 Casita del O'Donnell
🕒 11:00 a 13:00 h

Organiza: Concejalía de Salud



Actividades de ocio alternativo: Ciclo outdoor, Éstas on y Dale a la diana

📍 Plaza Cervantes
🕒 17:30 a 19:30 h

Organiza: OPM

📅 Domingo 29 de septiembre



Marcha Cardiosaludable

📍 Parking Leroy Merlin a Meco-Encañ-Mirador-Leroy Merlin (13,5 km)

🕒 9:30 h

Organiza: Asociación Corazones Sanos del Henares

.Seat of the European Parliament in Spain



POR EL
corazón
DE EUROPA

On September 26 and 27, medical tests will be carried out on EU politicians and staff as well as informative talks

. SPECIAL LOTTERY TICKET COMMEMORATING WORLD HEART DAY

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO

29 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

fundaciondelcorazon.com

S. E. LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO

78/24

LOTERÍA NACIONAL

Décima parte del billete para el sorteo del día

28 de septiembre de 2024

EL PRESIDENTE,

6 EUROS

RCM-FNMT

5000010000>0000000000

. ILLUMINATION OF CIBELES, A REPRESENTATIVE MONUMENT OF MADRID AND OTHERS TO INCLUDE IN THE FOLLOWING WEEKS.

