

SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti

XIII SEMANA DEL CORAZÓN 2025
DEL 19 AL 29 DE SEPTIEMBRE



Alcalá de Henares celebra su XIII SEMANA DEL CORAZÓN

¡CUÍDALO!

Viernes 19 de septiembre

- 

Marcha saludable y ejercicio terapéutico
📍 Ermita Virgen del Val
🕒 10:00 h
ORGANIZA: CS Juan de Austria *(inscripciones en el CS)*
- 

Carpas con actividades lúdico-formativas
📍 Plaza de los Santos Niños
🕒 17:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud
- 

Actividad de baile
📍 Plaza de los Santos Niños
🕒 19:00 h
COLABORA: Academia de baile Belén Rodríguez

Sábado 20 de septiembre

- 

Yincana multiaventura dirigida a jóvenes interesados en la red de asociaciones
📍 Granja escuela "La Esgaravita"
🕒 16:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Familia, Infancia y Juventud/OFM *(información e inscripciones en <https://ofm.ayto-alcaladehenares.es/>)*
- 

Actividades deportivas dirigidas a población joven
📍 Diferentes ubicaciones según disciplina
🕒 16:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Familia, Infancia y Juventud/OFM *(información e inscripciones en <https://ofm.ayto-alcaladehenares.es/>)*

Domingo 21 de septiembre

- 

Marcha Parque Ferial-Puente Azul (ida y vuelta 13 km aprox.)
📍 Parque Ferial
🕒 10:00 h
ORGANIZA: Asociación Corazones Sanos del Henares

Lunes 22 de septiembre

- 

Usa tus manos para salvar corazones
📍 Mercadillo de los lunes (entrada Plaza de la Juventud)
🕒 10:00 h
ORGANIZA: CS Manuel Merino
- 

Taller de Reanimación Cardiopulmonar y uso de DESA
📍 Junta Municipal de Distrito IV
🕒 11:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud
- 

Alimentación Saludable
📍 Centro de Mayores El Val
🕒 11:00 h
ORGANIZA: CS Juan de Austria *(inscripciones en el CS)*
- 

Marcha Saludable
📍 CS Miguel de Cervantes
🕒 17:00 h
ORGANIZA: CS Miguel de Cervantes *(inscripciones en el CS)*
- 

Cocina cardiosaludable para todos
📍 Cruz Roja Alcalá de Henares
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Cruz Roja - Restaurante Plademunt *(actividad dirigida a usuarios de Cruz Roja)*
- 

Ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y caídas en personas mayores
📍 CS Miguel de Cervantes
🕒 18:30 h
ORGANIZA: CS Miguel de Cervantes *(inscripciones en el CS)*
- 

Marcha Nórdica
📍 Parque Ferial, poste 23
🕒 18:30 h
ORGANIZA: Asociación Cinco Lagunas

Martes 23 de septiembre

- 

Ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y caídas en personas mayores de 70 años
📍 CS Juan de Austria
🕒 10:30 h
ORGANIZA: CS Juan de Austria *(inscripciones en el CS)*



- Del mercado al corazón: comprar, cocinar y disfrutar**
📍 Se comunicará con antelación a las personas inscritas
🕒 11:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud y restaurante Plademunt *(Inscripción en Concejalía de Salud o <https://inscripciones.ayto-alcaladehenares.es/semana-del-corazon/>)*



- Taller de Reanimación Cardiopulmonar y uso de DESA**
📍 Junta Municipal de Distrito II
🕒 11:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud



- Manejo de recursos sanitarios online**
📍 Centro de Mayores El Val
🕒 12:00 h
ORGANIZA: CS Juan de Austria *(inscripciones en el CS)*



- Conferencia: Tus medicamentos cuidan de ti, cuida tú de los medicamentos**
📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 12:00 h
ORGANIZA: Unidad de Farmacia (DAE)



- Taller: ¿Cómo afecta el estrés a la coherencia cardíaca?**
📍 Salón de actos del antiguo Hosp. de Santa María la Rica
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Departamento de Fisioterapia UAH *(Inscripción en Concejalía de Salud o <https://inscripciones.ayto-alcaladehenares.es/semana-del-corazon/>)*

Miércoles 24 de septiembre

- 

Marcha y desayuno cardiosaludables
📍 Salida Hospital Universitario Príncipe de Asturias - Llegada Casita del Parque O' Donnell
🕒 10:00 h
COLABORA: Asociación Corazones Sanos del Henares, Hospital Universitario "Príncipe de Asturias" HUPA, Alcalá Gastronómica-Fomentur



- La ruleta de la salud**
📍 Mercadillo de los miércoles (Junto CS Puerta Madrid)
🕒 11:00 h
ORGANIZA: CS Puerta de Madrid



- Charla coloquio: Corazones emocionados vitalmente**
📍 Salón de Actos Concejalía de Salud
🕒 18:30 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud



- Marcha Nórdica**
📍 Parque Ferial, poste 23
🕒 18:30 h
ORGANIZA: Asociación Cinco Lagunas

Jueves 25 de septiembre

- 

Taller de Reanimación Cardiopulmonar y uso de DESA
📍 C/ Rico Home, 3
🕒 11:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud
- 

Alimentación saludable
📍 Centro de Mayores El Val
🕒 11:00 h
ORGANIZA: CS Juan de Austria *(inscripciones en el CS)*
- 

Ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y caídas en personas mayores de 70 años
📍 CS Puerta de Madrid
🕒 12:00 h
ORGANIZA: CS Puerta de Madrid *(inscripciones en el CS)*
- 

Charla coloquio: De todo corazón
📍 Parador de Alcalá
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud y Alcalá Gastronómica-Fomentur
- 

Marcha Saludable
📍 CS Reyes Magos
🕒 18:00 h
ORGANIZA: CS Reyes Magos *(inscripciones en el CS)*

Viernes 26 de septiembre

- 

Taller: La calle es tu gimnasio
📍 Parque Juan de Austria
🕒 10:30 h
ORGANIZA: Neurohenares
- 

Conferencia: Sensibilización de la insuficiencia cardíaca en centros residenciales
📍 Salón de Actos Junta Municipal distrito IV
🕒 11:00 h
ORGANIZA: Unidad de Atención a las residencias (DAE)
- 

Taller de Reanimación Cardiopulmonar y uso de DESA
📍 Junta Municipal Distrito III
🕒 11:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud
- 

Espectáculo: Alegrías para el corazón. Romanceros de carne y plata
📍 Centro Cívico María Zambrano
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Grupo Alegrías/Sanna-T Project

Sábado 27 de septiembre

- 

Actividades deportivas dirigidas a población joven
📍 Plaza de la Paloma
🕒 16:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Familia, Infancia y Juventud/OFM



- Sainetes para el corazón. Cantautores Javier Macarro y Xavier Tusalle**
📍 Centro Cultural Gilitos
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Sanna-T Project/Teatro Flagar

Domingo 28 de septiembre

- 

Cocinando recetas con corazón (para niños mayores de 5 años)
📍 Restaurante Plademunt
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Restaurante Plademunt *(inscripciones en el restaurante)*



- Taller de risoterapia: La sonrisa del corazón**
📍 Centro de Mayores El Val
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Sanna-T Project/Centro de Mayores El Val

Lunes 29 de septiembre

- 

Taller de Reanimación Cardiopulmonar y uso de DESA (dirigido a alumnos de la EMA)
📍 EMA Escuela Portilla
🕒 09:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Educación/EMA y Concejalía de Salud
- 

Conoce tu riesgo cardiovascular
📍 Ayto. de Alcalá de Henares. Servicio de Prevención (SPRL)
🕒 09:00 h
ORGANIZA: Concejalía de RR.HH. (SPRL) y Concejalía de Salud
- 

Ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y caídas en personas mayores de 70 años
📍 CS Juan de Austria
🕒 11:00 h
ORGANIZA: CS Juan de Austria *(inscripciones en el CS)*
- 

Actividades lúdico-informativas dirigidas a la juventud
📍 Facultad de Medicina de la UAH
🕒 17:00 h
ORGANIZA: UAH/Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
- 

Música para el corazón: Notas y latidos, uniendo corazones
📍 Capilla de la Iglesia de la Fundación Antezana
🕒 18:00 h
ORGANIZA: Concejalía de Salud, Orquesta Filarmónica Cervantina de las 25 Villas (OFC25V) y Fundación Antezana

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS

A LO LARGO DE "LA SEMANA" SE HAN PROPUESTO EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES LÚDICO INFORMATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR Y PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR, EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE ENSEÑANZA NO UNIVERSITARIA Y FORMACIÓN PROFESIONAL (DAT ESTE Y CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN) ASÍ COMO DEL ÁMBITO UNIVERSITARIO (UAH), EN LOS CENTROS DEPORTIVOS (CONCEJALÍA DE DEPORTES Y CONCEJALÍA DE CIUDAD DEPORTIVA), EN LOS CENTROS DE MAYORES (CONCEJALÍA DE MAYORES) Y EN EL ÁMBITO LABORAL DE NUESTRO ENTORNO ALCALAÍNO (SERVICIO DE PREVENCIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DE HENARES, EMPRESAS DE AEDEH).

Organiza:

Colaboran:

Promueve:



DAT-Madrid Este • Belén Rodríguez
OFC25V • Fundación Antezana
Grupo Alegrías • SannaT-Project
Parador de Alcalá de Henares
AhorraMas • Restaurante Plademunt



fundaciondelcorazon.com