

Bienvenidos al ciclo de charlas y talleres de salud y mayores
2026-2027: Cultivando Bienestar.

En este espacio, nos proponemos explorar temas fundamentales que impactan la calidad de vida de los adultos mayores.

A lo largo de estas sesiones, compartiremos conocimientos, consejos prácticos y recursos valiosos para promover un envejecimiento activo y saludable.

Nuestro objetivo es fomentar el bienestar físico, mental y emocional, así como crear un ambiente de apoyo y comunidad.

¡Anímate a participar!

Los jueves alternos
desde el 1 de octubre al 29 de abril
en el Centro de Asociaciones de
la Salud

**Juntos, podemos cultivar bienestar
¡Comencemos!**



Ayuntamiento de Alcorcón

**ENTRADA LIBRE
HASTA CUBRIR AFORO
(NO REQUIERE INSCRIPCIÓN)
CENTRO DE ASOCIACIONES
DE LA SALUD
C/ Timanfaya, 12 a 23**



www.ayto-alcorcon.es



@AlcorconSalud



alcorconanimalysalud



**CICLO DE CHARLAS Y TALLERES:
SALUD Y MAYORES**

CULTIVANDO BIENESTAR



**OCTUBRE 2026 - ABRIL 2027
CENTRO DE ASOCIACIONES
DE LA SALUD**

**C. Timanfaya, 15-23
ENTRADA LIBRE HASTA CUBRIR AFORO**

CONCEJALÍA DE SALUD PÚBLICA, CONSUMO Y BIENESTAR ANIMAL

CICLO DE CHARLAS Y TALLERES: SALUD Y MAYORES CULTIVANDO BIENESTAR

OCT

1

Día Internacional de las Personas Mayores

De 10:00 a 11:30 h

VIVIR CON GANAS,
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y POSITIVO

Unidad de Promoción y Prevención de la Salud,
Concejalía de Salud Pública

OCT

15

De 10:00 a 11:30 h

TALLER VIVIFRIL

RUEDA DE EJERCICIO

Enfermeras especialistas en geriatría
y fisioterapeutas del Hospital
Universitario Fundación Alcorcón

OCT

29

De 10:00 a 11:30 h

**USO SEGURO DE
MEDICAMENTOS**

Farmacéuticas de Atención Primaria
Dirección Asistencial Oeste

NOV

12

De 10:00 a 11:30 h

**ACTIVIDAD FÍSICA
Y SALUD**

Monitores de Deportes. Concejalía de Juventud,
Diversidad, Innovación Tecnológica y Deportes

NOV

26

De 10:00 a 11:30 h

**HABLAR, ESCUCHAR,
CONECTAR**

Asociación Nacional de Psicólogos
en Acción - ANPSA

DIC

10

De 10:00 a 11:30 h

**ETIQUETADO DE
LOS ALIMENTOS**

Universidad Rey Juan Carlos
Campus de la Salud

ENE

14

De 10:00 a 11:30 h

**SOLEDAD NO
DESEADA**

Red Local contra la Soledad no Deseada
Concejalía de Servicios Sociales

ENE

28

De 10:00 a 11:30 h

**RECETAR SALUD:
PERSONAS, REDES
Y COMUNIDADES**

Red de Entidades de la Salud de Alcorcón

FEB

11

De 10:00 a 11:30 h

**¿CÓMO PREVENIR
EL CÁNCER?**

Dirección Asistencial Oeste.
Atención Primaria

FEB

25

De 10:00 a 11:30 h

**SEGURIDAD
ALIMENTARIA
EN EL HOGAR**

Unidad de Promoción y Prevención de la Salud.
Concejalía de Salud Pública

MAR

11

De 10:00 a 11:30 h

**PRIMEROS AUXILIOS:
PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER**

Protección Civil de Alcorcón

ABR

1

De 10:00 a 11:30 h

**TERAPIA ASISTIDA CON
ANIMALES**

AnimalNature y Universidad Rey Juan Carlos

ABR

15

De 10:00 a 11:30 h

SOMOS DE COLORES:

DIVERSIDAD EN MAYORES

Asociación Acción Triángulo.
Cinemateca Pedro Zerolo

ABR

29

De 10:00 a 11:30 h

**FORTALECE TU MEMORIA CON
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA**

Enfermeras especializadas en Geriatría
del Hospital Universitario Fundación
Alcorcón

