



DEL  
**11 AL 18**  
OCTUBRE  
2025

XIII EDICIÓN

# JORNADAS DE SALUD

*Aranjuez*

ESCANEA  
Y MANTENTE  
ACTUALIZADO



Organiza  
DELEGACIÓN DE SALUD  
DEL AYUNTAMIENTO DE ARANJUEZ

Colaboran las Concejalías del Ayuntamiento de Aranjuez  
BIENESTAR SOCIAL · DEPORTES · SEGURIDAD · CULTURA

Higiene · Deporte · Alimentación · Bienestar emocional · Relaciones personales · y más



Ayuntamiento del Real Sitio y Villa

**Aranjuez**

# JORNADAS DE **SALUD** Aranjuez



El Ayuntamiento de Aranjuez, a través de la Delegación de Salud, agradece profundamente a todos los colaboradores que han hecho posible las Jornadas de Salud de Aranjuez. Gracias a su compromiso, dedicación y apoyo, logramos ofrecer espacios de bienestar, prevención y cuidado para nuestra ciudad:

- ABEIS (Asociación sin Ánimo de Lucro para la Integración Social)
- ADEMA (Asociación de Esclerosis Múltiple de Aranjuez)
- ADIARAN (Asociación de Diabéticos de Aranjuez)
- AFAL (Asociación para Familiares de Enfermos de Alzheimer de Aranjuez)
- AMFA (Asociación de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Aranjuez)
- APLEC Inclusión+Igualdad
- APTREA (Asociación para Prevención, Tratamiento y Rehabilitación Enfermo Alcohólico)
- ARACELI ALGAR (profesora yoga y meditación)
- ASOCIACIÓN DE FARMACÉUTICOS
- ASOCIACIÓN NACIONAL DE HIPERTENSIÓN PULMONAR
- AUDIKA
- BASIDA
- B.O.B. FISIOTERAPIA (Margarita Vázquez)
- CÁRITAS
- CARMEN TORCAL (psicóloga y facilitadora Biodanza)
- CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO

- CLUB ARANJUEZ DE AJEDREZ
- CLUB DE PIRAGÜISMO ARANJUEZ
- COMITÉ PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL
- COMUNIDAD DE MADRID
- CRUZ ROJA
- ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA "JOAQUÍN RODRIGO"
- ESTUDIO ARTETERAPIA
- EXPOSALUD ADVENTISTAS
- FIS & FIT
- FUNDACIÓN HOSPITALARIAS
- FUNDACIÓN JUANJO TORREJÓN
- HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL TAJO
- LORENZO MUÑOZ (musicólogo)
- MARÍA JOSÉ MANZANERA (Directora médico de Residencias EMEIS IBERIA)
- MARISA TORRES (dietista - nutricionista)
- NATSUKO OHTA (practicante de Qi Gong)
- SUMATEA (Sur de Madrid Trastornos de Espectro Autista)
- TARAY (Asociación de Enfermos de Parkinson)
- TUTESANAS, LA ESCUELA VIAJERA
- UNICCA (Unidas contra el Cáncer)

*Las actividades de este programa se desarrollaran siempre que la climatología o cualquier otra circunstancia no lo impidan. Manténte 100% informado escaneando el QR de la portada.*

# Saluda

**D<sup>a</sup>. María Eugenia Pérez Cervera**

Concejal Delegada de Juventud, Infancia y Salud



## Queridos ribereños:

Tengo el placer de anunciar la realización de las XIII Jornadas de Salud que se desarrollarán en nuestra ciudad. del 11 al 18 de octubre, con más de 50 eventos programados, ubicados todos ellos en la Plaza de la Constitución y en el Centro Cultural Isabel de Farnesio.

Desde la Delegación de Salud, deseo agradecer la magnífica acogida que estas jornadas han tenido por parte de asociaciones, entidades y profesionales... sin todos ellos, este programa no hubiera sido posible. Gracias también a la colaboración de diferentes delegaciones del Ayuntamiento, Bienestar Social, Deportes, Cultura y Seguridad.

Como todos sabemos, la salud exige un cuidado constante, tanto de instituciones públicas y privadas como de colectivos e individuos, familias, asociaciones, colegios etc. pues el mantenimiento y mejora de nuestra salud permanece durante toda la vida. Por eso, en mi "Saluda" de estas Jornadas en Aranjuez, os "saludo" poniendo un énfasis especial en **las relaciones** que todos los ribereños establecemos entre nosotros, en el cuidado propio y el de los demás por tener esto una gran influencia en "**el estilo de vida**" que llevamos, factor esencial en el estado de nuestra **salud integral**.

Es importante reflexionar sobre la salud como un bien a cuidar y proteger, no sólo cuando enfermamos, sino también mientras la disfrutamos en lo personal, familiar y social, lo

cual comienza en las familias, al recibir cuidado de nuestros padres, sigue con el auto-cuidado personal de lo que nos ha sido regalado, y continúa con el cuidado de los demás, lo cual nos honra, especialmente cuando cuidamos de nuestros mayores que ya no tienen los mismos recursos que cuando eran jóvenes. La salud es pública porque nos atañe a todos, no sólo a los centros sanitarios de atención y sus profesionales ya sean públicos o privados, sino a cada uno de nosotros que somos los primeros interesados en disfrutarla.

Termino animando a todos a participar en estas jornadas, con la esperanza de que sean un tiempo de aprendizaje de nuevos hábitos y de disfrute, así como de **reflexión** sobre nuestra **responsabilidad compartida** para mantener y mejorar nuestra salud y el bienestar de nuestros seres queridos.

Agradezco de antemano vuestra asistencia, en la confianza de que nos ayude a todos en lo que cada cual necesite y valore.

Un fuerte abrazo,

*Atentamente*

María Eugenia Pérez Cervera  
Concejal de Salud del Ayuntamiento del  
Real Sitio y Villa de Aranjuez

sábado 11  
domingo 12

OCT 2025

DE 10:00H. A 17:00H.

### CAMIÓN : "DROGAS O TÚ"

¡Tenemos noticias emocionantes para compartir sobre las nuevas dinámicas de nuestro servicio de prevención de drogas "Drogas o Tú"!

Primero, prepárense para disfrutar de nuestros cócteles sin alcohol, ¡deliciosos y perfectos para cualquier ocasión! También hemos creado una actividad llamada escape-boom, donde los participantes deben resolver acertijos y escapar antes de que el tiempo se agote. ¡La diversión está garantizada!

Además, tenemos un fotomontaje futurista: los jóvenes pueden ver cómo sería su vida en el futuro según el estilo de vida que elijan hoy. ¡Una experiencia impactante y reflexiva!

Para los más pequeños, hemos introducido una mascota virtual que deben cuidar, asegurándose de mantenerla con un estilo de vida saludable. ¡Es una forma divertida y educativa de aprender sobre la importancia de cuidar de uno mismo!

Y esto es solo el comienzo. Tenemos muchas más actividades y sorpresas.

COLABORA: Comunidad de Madrid

LUGAR: Plaza de la Constitución.





# BARREFIT

COMBINA BALLET, PILATES Y FITNESS  
PARA TONIFICAR TU CUERPO Y MEJORAR  
TU POSTURA AL RITMO DE LA MÚSICA



PERFECCIONA TU TÉCNICA, VIVE LA ELEGANCIA  
DEL BALLET Y FÓRMATE PROFESIONALMENTE JUNTO  
A LOS MEJORES PROFESORES

BALLET · CONTEMPORÁNEO · STRETCHING  
REPERTORIO · PUNTAS

EXPRESIÓN, CREATIVIDAD Y LIBERTAD PARA QUE  
CONECTES CON TU CUERPO Y VIVAS LA DANZA  
DE UNA MANERA ÚNICA



CLASES LLENAS DE ARTE, COMPAS Y EMOCIÓN PARA QUE  
VIVAS LA FUERZA Y LA BELLEZA DE NUESTRAS RAÍCES  
SEVILLANAS · FLAMENCO · TABLAO  
BATA DE COLA · DANZA ESPAÑOLA

CLASES LLENAS DE FLOW, ENERGÍA  
Y ACTITUD PARA QUE POTENCIES TU NIVEL  
Y VIVAS LA DANZA URBANA AL MÁXIMO



## ESCUELA DE DANZA PALMIRA

PARA TODOS LOS NIVELES  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL  
**GRUPOS DE COMPETICIÓN**

DANZA ORIENTAL · HEELS · JAZZ  
FUNKY · OLD SCHOOL · ZUMBA · CLAQUÉ  
ESCUELA BOLERA · JOTAS DE ARANJUEZ  
FOLCLORE · BACHATA · LADY  
TALLER DE CANTO  
TALLER DE TEATRO INFANTIL Y JUVENIL  
SEVILLANAS PARA MAMAS Y PAPAS E HIJOS



desde 1978

📍 C/del Sol - Aranjuez

☎ 615 080 862

✉ [escueladanzapalmira@gmail.com](mailto:escueladanzapalmira@gmail.com)

📘 Escuela danza Palmira

📱 [palmira\\_escuela\\_de\\_danza](https://www.instagram.com/palmira_escuela_de_danza)

lunes 13

OCT 2025

**10:00 H.**

## **PRESENTACIÓN DE LAS JORNADAS**

*Asisten:*

- Miguel Gómez (*Alcalde*)
- M<sup>a</sup> Eugenia Pérez (*Concejal Salud*)
- Ana Bárcenas (*Directora Salud*)
- Cristina López (*Directora del Hospital del Tajo*)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (Auditorio Joaquín Rodrigo)

**DE 10:30 H. A 11:30 H.**

## **TIEMPOS PARA SOÑAR**

Charla informativa sobre el papel del sueño en la salud  
y la importancia del ritmo circadiano de sueño

COLABORA: Servicio de Neumología Universitario del Tajo (Dirección médica)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (Auditorio Joaquín Rodrigo)

**DE 18:00 H. A 19:00H.**

## **CHEMSEX EN LA COMUNIDAD DE MADRID**

### **RIESGOS, DETECCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO**

- Taller sobre el uso intencional de drogas en encuentros sexuales
- Análisis de riesgos sanitarios,
- ITS (Infecciones de Transmisión Sexual)
- Hepatitis C
- Sobredosis
- Herramientas para profesionales y orientación a familias

COLABORA: APLEC

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (aula 17)



**La Teacher**  
School of English  
Since 2004

¿CONOCES LOS BENEFICIOS DE

**APRENDER  
INGLES?**

Desde los 3 años

**¡Primera  
clase  
gratuita!**



Great Little  
**PEOPLE**



**MATRÍCULA GRATIS**

**1º PRIMARIA**

Hasta completar plazas



📍 C/ Almansa, 23 (local)

☎ 91 891 06 49 - 684 350 968

✉ [lateacher@lateacher.es](mailto:lateacher@lateacher.es) ▶ [www.lateacher.es](http://www.lateacher.es)

📷 @lateacheraranjuez    f La Teacher

# JORNADAS DE **SALUD** Aranjuez

*lunes* **13**

**OCT 2025**

*Carpas*

DE 10:00H. A 13:00H.  
DE 17:00H. A 20:00H.

## COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD "TARJETA SANITARIA VIRTUAL"

- SALUDMADRID Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica
- Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas
- Médico de cabecera, Hospital de referencia y Centro de referencia
- Certificado Digital

COLABORA: Comunidad de Madrid (ABEIS)

LUGAR: Plaza de la Constitución



## MESA INFORMATIVA INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

La finalidad principal de esta mesa informativa es sensibilizar a los jóvenes sobre la Prueba Rápida de VIH, así como asesorar sobre otros métodos de prevención de ITS y sobre las mismas

COLABORA: APLEC

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (patio interior)

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

- Juego de la Casa de los Peligros
- Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos
- Enfocado a público infantil y adulto

COLABORA: Cruz Roja

LUGAR: Plaza de la Constitución

## CUIDADOS Y NUTRICIÓN MASCULINA

Este proyecto surge desde las transformaciones reales de los hombres que a través del autocuidado en su alimentación mejoran su salud, la de sus hijos y acompañan a sus parejas.

Se puede obtener información sobre los siguientes temas:

Cambiar los hábitos alimentarios mejora la salud, la energía, la imagen y el humor.

Evitar enfermedades con cambios simples y romper el mito de que la nutrición es solo "cosa de mujeres".

COLABORA: Marisa Torres (dietista-nutricionista)

LUGAR: Plaza de la Constitución



 **Mrs. Ros** desde 1968  
ergoestética

## Todos nuestros Tratamientos son Personalizados

Láser innova SHR  
Cosmetología  
Faciales  
Corporales  
Cera "no reciclable"  
Depilación eléctrica

Cursos de automaquillaje  
Beauty Coach  
Maquillaje (novias y eventos)  
Nutricosméticos  
Tratamientos holísticos  
Venta de cosmética científica (I+D+I)

C/ Stuart, 126 - Aranjuez • Tel. 91 891 37 62  
ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com

## ¿Por qué es importante LA FISIOTERAPIA en niños?

- Favorece el desarrollo motor
- Corrige posturas y previene problemas futuros
- La fisioterapia es clave en niños con retraso psicomotor
- Problemas de marcha y equilibrio
- Escoliosis, cifosis y mala postura
- Tensión muscular
- Lesiones



**91 891 85 00**

C/ Montesinos, 3

[www.aranjuezfisioterapia.com](http://www.aranjuezfisioterapia.com)

CLÍNICA de FISIOTERAPIA  
*Aranjuez*



OFRECEMOS UNA AMPLIA GAMA DE  
SERVICIOS Y TRATAMIENTOS  
TOTALMENTE ADAPTADOS A CADA CASO

# JORNADAS DE **SALUD** Aranjuez

*lunes* **13**

**OCT 2025**

*Carpas*

DE 10:00H.  
A 13:00H.

## OBESIDAD Y SALUD

Carpa informativa sobre obesidad y hábitos saludables

- Taller medición de IMC y Perímetro abdominal
- Tratamientos de la obesidad
- Dietas saludables
- Nuevos fármacos
- Cirugía bariátrica
- Repercusión articular de la Obesidad
- Fisioterapeutas

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo

(Personal de enfermería, Servicio de Endocrino, Servicio de Cirugía general y fisioterapeutas)

LUGAR: Plaza de la Constitución



## FISIOTERAPIA

Sobre los métodos eficaces para evitar problemas musculoesqueléticos que pueden desarrollar los jóvenes provocado por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, falta de actividad física, carga de mochilas pesadas, unido a la carencia de información al respecto.

COLABORA: Margarita Vázquez (BOB fisioterapia)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (Patio interior)

## CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Jornada dedicada a la salud auditiva para sensibilizar a la población sobre la importancia de las revisiones auditivas y la detección temprana de una posible pérdida auditiva.

Todos los ciudadanos que lo deseen tendrán la posibilidad de realizarse una prueba auditiva completamente gratuita.

COLABORA: Audika

LUGAR: Plaza de la Constitución



# THERAFORM

EL ADELGAZAMIENTO CONTROLADO

## CENTRO ESPECIALIZADO EN

- ✓ **ADELGAZAMIENTO**
- ✓ **CONTROL DE PESO**
- ✓ **BELLEZA & SALUD**



*Si estás  
esperando*  
**EL MOMENTO  
PERFECTO, ES  
AHORA**

martes 14

OCT 2025

# JORNADAS DE SALUD Aranjuez



**DE 10:30 H. A 12:00 H. Y DE 18:00 H. A 19:30H.**

## **PILATES Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Mesa informativa y clase práctica sobre pilates suelo, suelo pélvico, entrenamiento funcional y readaptación de lesiones y fisioterapia. Todo ello guiado por fisioterapeutas.

COLABORA: Fis & Fit

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (primer patio)

**DE 10:30 H. A 12:00 H.**

## **INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA**

Se hará un recorrido de marcha nórdica para dar a conocer esta actividad a la población.

No necesita conocimientos previos · Para todos los públicos · Se recomienda ropa cómoda.

SALIDA: Plaza de Ramoné (C/ Reina, a la altura de la Residencia Santiago Rusiñol)

INSCRIPCIONES: hasta el 14 de octubre a las 14:00 h.

en el correo electrónico [deportes@aranjuez.es](mailto:deportes@aranjuez.es) (plazas limitadas) (actividad gratuita)

COLABORA: Delegación de deportes del Ayuntamiento de Aranjuez

**DE 10:30 H. A 11:30 H.**

## **ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**

Charla dinámica sobre recursos para envejecer activa y saludablemente. Hábitos saludables para aumentar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Reconocer signos de alarma y saber como actuar.

COLABORA: Delegación de Salud del Ayuntamiento de Aranjuez

LUGAR: Centro Social Las Aves (C/ Zorzales, 17 - bajo)

**DE 11:00 H. A 12:00 H.**

## **ADICCIONES COMPORTAMENTALES**

Diálogo coloquio dirigida por los Educadores del C.T.A. Creación de marco de reflexión y dialogo sobre el estado actual de estas adicciones, dando una información/formación básica a los asistentes.

COLABORA: C.T.A. (Centro de Tratamiento de Adicciones)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (aula 17)

**17:30 H.**

## **CINEFÓRUM**

Se proyectará la película "LARS Y UNA CHICA DE VERDAD" Esta película ilustra como la comunidad puede desempeñar un papel fundamental en el proceso de recuperación de la salud mental, brindando apoyo comprensión y acompañamiento. Coloquio posterior.

COLABORA: Servicio de Salud Mental Hospital Universitario del Tajo (Esmeralda Vegazo, psicóloga clínica)

LUGAR: Teatro Real Carlos III



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

· Mejora tu postura · Mayor flexibilidad · Fortalece tu core



"Hoy un es día hermoso."



· Mejora tu respiración  
· Reduce el estrés

· Mejora el equilibrio  
· Cuidado integral

WHATSAPP  
679.486.216

C/ ALMÍBAR, 175  
28300 ARANJUEZ

 [tadasana.aranjuez](https://www.instagram.com/tadasana.aranjuez)

martes 14

OCT 2025

Carpas

DE 10:00H. A 13:00H.  
DE 17:00H. A 20:00H.

## COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD " TARJETA SANITARIA VIRTUAL"

- SALUDMADRID Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica
- Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas
- Médico de cabecera, Hospital de referencia y Centro de referencia
- Certificado Digital

COLABORA: Comunidad de Madrid (ABEIS)

LUGAR: Plaza de la Constitución



## ADICCIONES COMPORTAMENTALES

Dinamizada mediante juegos como el kahoot en los que se trabajarán mensajes preventivos sobre adicciones

COLABORA: Centro de Tratamiento de Adicciones

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (patio interior)

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Enfocado a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja

LUGAR: Plaza de la Constitución

Carpas

DE 10:00H.  
A 13:00H.

## EFFECTO DE LA MENOPAUSIA EN LA SALUD

SÍNDROME METABÓLICO Y MENOPAUSIA: Servicio de Ginecología y Matronas.

TALLER DE SALUD SEXUAL FEMENINO EN LA MENOPAUSIA: Servicio de Ginecología y Matronas.

TALLER DE SUELO PÉLVICO: Servicio de Rehabilitación y Fisioterapia.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo

LUGAR: Plaza de la Constitución



*¡Un lugar donde  
nuestros mayores  
se sienten  
como en casa!*

## CENTRO DE DÍA

PARA PERSONAS MAYORES "SOPHOS ARANJUEZ"



CENTRO PRIVADO ACREDITADO POR LA COMUNIDAD DE MADRID

- Terapia Ocupacional
- Psicología y estimulación cognitiva
- Gerontogimnasia y psicomotricidad
- Dinamización sociocultural
- Horario flexible

*(por horas y posibilidad de días alternos)*

Posibilidad de solicitar  
ayuda económica a  
La Comunidad de Madrid

*¡Ven a conocernos!*  
solicita información  
y reserva tu plaza!!

Nos encontrarás en

**C/ Abastos, 121**

**T. 91 309 65 85**

e-mail: [direccion.ara@sophoscare.es](mailto:direccion.ara@sophoscare.es)

miércoles 15

OCT 2025

# JORNADAS DE SALUD Aranjuez

Carpas

DE 10:00H.  
A 13:00H.

## RINCÓN DE LA LACTANCIA

Formación y fomentación de la lactancia materna.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo (matronas y personal de enfermería de maternidad)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (patio interior)

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Enfocado a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja

LUGAR: Plaza de la Constitución

## ARTETERAPIA

Avalado como terapia eficaz para tratamientos psicológicos

COLABORA: Lucía Hervás y Leticia Rejas (arteterapeutas)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (patio interior)

## CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Para sensibilizar a la población sobre la importancia de las revisiones auditivas y la detección temprana de una posible pérdida auditiva. Todos podrán realizarse una prueba auditiva gratuita.

COLABORA: Audika

LUGAR: Plaza de la Constitución

DE 17:00 H. A 20:00 H.

## TALLER PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

Información y práctica sobre primeros auxilios básicos.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo  
(personal de enfermería de Urgencias)

LUGAR: Plaza de la Constitución

17:00 H.

## CUENTACUENTOS DEL ÁLBUM ILUSTRADO "VIDA MÍA"

Para emocionar, disfrutar, para recordar "para quererte"

EDAD ACTIVIDAD: de 3 a 11 años. Pintaran una ilustración, con diferentes materiales.

EDAD ACTIVIDAD: de 12 a 99 años. Realizaran una escritura creativa y dibujo sobre lienzo.

COLABORA: UNICCA

LUGAR: Plaza de la Constitución



# dental studio *elm*

**Clínica Dental Dra. Eva Lorenzo Moreno**  
ESPECIALISTA EN ODONTOLOGÍA ESTÉTICA



*Revisión Infantil  
Gratuita*

## ESPECIALIDADES

- ESTÉTICA Y REHABILITACIÓN
- ORTODONCIA INVISALING
- PERIODONCIA
- CIRUGÍA E IMPLANTES
- ODONTOPEDIATRÍA
- O. CONSERVADORA Y ENDODONCIA

C/ Bailén, 1 esq. C/ Florida, 105 - 28300 ARANJUEZ Tfno: 918929745

[www.elmdentalstudio.es](http://www.elmdentalstudio.es)

## *Los* Beneficios de Comer **PESCADO**

Protege  
el corazón

Tiene poca grasa  
y menos calorías

Fortalece  
los huesos

Disminuye el  
colesterol

Es muy bueno para el  
rendimiento intelectual



Pescado Fresco  
cada día  
Gran Calidad y Servicio  
a todos nuestros clientes

**Cocedero Propio de Marisco  
COCIDO A DIARIO**



*Mariscadas por encargo*

**CALLESANPEDRO, 14-16 ARANJUEZ Tel. 918912914**

Servicio exclusivo a domicilio: PAU de la Montaña. Pago en efectivo o con tarjeta de crédito Pedido mínimo 20€

miércoles 15

OCT 2025

# JORNADAS DE SALUD Aranjuez

## 17:00 H. PONENCIA DE INVESTIGACIÓN EN ENVEJECIMIENTO

Sobre las últimas investigaciones científicas sobre el envejecimiento

COLABORA: M<sup>a</sup> José Manzanera Escribano (Directora médico de Residencias Emeis Iberia)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (Auditorio Joaquín Rodrigo)

## 17:00 H. CHARLA-COLOQUIO CENTRO CLÍNICO QUIRÚRGICO

Expertos en diferentes materias difundirán buenas prácticas en el autocuidado y cuidado.

- Prevención cáncer de piel (Dra. Laura García) · La forma más sana de que los niños practiquen deporte (Dr. Enrique Sánchez) · Recomendaciones para elegir el calzado infantil (Dra. Irene Izquierdo)
- Prevención de varices sin cirugía y microvarices (Dra. Silvia Bleda)

COLABORA: Centro Clínico Quirúrgico

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (aula 16)

## DE 18:00 H. A 20:00 H.

### TALLER DE AJEDREZ Y SALUD ¡VEN A JUGAR!

Mesa informativa sobre la relación entre el ajedrez y los beneficios como herramienta terapéutica. ¡Ven a jugar! Actividad desde 5 a 104 años.

COLABORA: Club Aranjuez de Ajedrez

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (patio interior)



## 18:00 H. ARTETERAPIA, UN ESPACIO PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

### Y EL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DEL ARTE Y LA EXPRESIÓN CREATIVA

Introducción sobre la evidencia científica existente sobre arteterapia. Sesión práctica.

COLABORA: Lucía Hervás y Leticia Rejas (arteterapeutas)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (aula 17)

## DE 10:00 H. A 13:00 H. DE 17:00 H. A 20:00 H.

### COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD " TARJETA SANITARIA VIRTUAL "

· SALUDMADRID Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica · Gestiona tus citas, consulta el historial informes y pruebas · Médico de cabecera, Hospital referencia y Centro de referencia · Certificado Digital

COLABORA: Comunidad de Madrid (ABEIS)

LUGAR: Plaza de la Constitución

## DE 10:00 H. A 12:00 H.

### PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LA EDAD GERIÁTRICA

Información sobre la importancia de la atención y prevención en las caídas en población mayor.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo (enfermera especialista en geriatría)

LUGAR: Plaza de la Constitución



**Cirugía de Pie y Tobillo**  
**Podología Infantil y Deportiva**  
**Cirugía Plástica, Estética y Reparadora**  
**Medicina Estética**  
**Unidad de Nutrición y Obesidad**  
**Dermatología**  
**Cirugía Vascular**  
**Cirugía Ortopédica y Traumatología**  
**Cirugía Capilar**



**Centro Clínico Quirúrgico**  
CENTRO DE CIRUGÍA

**Quirófano de Cirugía  
Mayor Ambulatoria**

Autorizado por la Consejería de Sanidad  
de la Comunidad de Madrid

☎ 91 891 50 57 - 91 891 50 40

📍 C/ Foso, 156. Aranjuez (Madrid)

[www.centroclinicoquirurgico.com](http://www.centroclinicoquirurgico.com)



centroclinicoaranjuez

jueves 16

OCT 2025

JORNADAS DE

SALUD  
Aranjuez



**DE 10:30 H. A 12:00 H.**

### **INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA**

Se hará un recorrido de marcha nórdica para dar a conocer esta actividad a la población. No se necesita conocimientos previos. Para todos los públicos. Se recomienda ropa cómoda.

**SALIDA:** Plaza de Ramóné (C/ Reina, a la altura de la Residencia Santiago Rusiñol)

**INSCRIPCIONES:** hasta el 14 de octubre a las 14:00 h.

en el correo electrónico [deportes@aranjuez.es](mailto:deportes@aranjuez.es) (plazas limitadas) (actividad gratuita)

**COLABORA:** Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Aranjuez

**DE 11:00 H. A 12:00 H.**

### **CHARLA INFORMATIVA/FORMATIVA SOBRE NEUROBIOLOGÍA DE LAS ADICCIONES**

Se expondrá el impacto neurobiológico del consumo de las sustancias psicoactivas y de las adicciones comportamentales, su afectación en los circuitos cerebrales en la memoria y los procesos cognitivos. Para todos los públicos.

**COLABORA:** C.T.A. (Centro de Tratamiento de Adicciones)

**LUGAR:** C. C. Isabel de Farnesio (aula 17)

**DE 19:00 H. A 20:00 H.**

### **CEREBRO Y ADICCIONES ¿QUÉ HAY DETRÁS DE UNA ADICCIÓN?**

Charla coloquio sobre el uso y abuso continuado de drogas ilegales, alcohol, tecnología, videojuegos, juegos de azar, etc. demuestran la complejidad de las conductas adictivas, cuyo desarrollo conducen a la falta de control. De ahí, la necesidad de aumentar la información y de imponer límites en su uso a los menores.

**COLABORA:** APTREA (Carmen de la Cruz Palomino, psicóloga)

**LUGAR:** C. C. Isabel de Farnesio (aula 17)

**DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 H. A 20:00 H.**

### **COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD " TARJETA SANITARIA VIRTUAL "**

- SALUDMADRID Tarjeta sanitaria virtual y carpeta médica
- Gestiona tus citas, consulta el historial de informes y pruebas
- Médico de cabecera, Hospital de referencia y Centro de referencia
- Certificado Digital

**COLABORA:** C.A.M (ABEIS)

**LUGAR:** Plaza de la Constitución

# SALA PARA ALQUILER DE CELEBRACIONES Y EVENTOS

## LA BURBUJA



RESERVA  
YA

### UN ESPACIO ADAPTADO A CUALQUIER TIPO DE CELEBRACIÓN

Parque de bolas, sala babypark  
Cumpleaños, talleres, baby showers, reuniones familiares

Sala de reuniones, presentaciones, eventos de empresa, ...

¡EL LUGAR PERFECTO PARA HACER TU EVENTO REALIDAD!

📞 640 73 28 37

📍 C/ Florida, 56 Local 2

🌐 laburbujaaranjuez.com

📷 @laburbujaaranjuez

## Cuidarte es nuestra especialidad

Pilates Máquina

•  
Fisioterapia

•  
Osteopatía



C/ Bailen nº1, Aranjuez

**640 71 61 16**



jueves 16

OCT 2025

## JORNADAS DE SALUD Aranjuez



### DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 H. A 20:00 H. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Juego de la Casa de los Peligros. Sensibilización sobre los peligros del hogar, potenciando conductas de seguridad y de primeros auxilios básicos. Enfocado a público infantil y adulto.

COLABORA: Cruz Roja

LUGAR: Plaza de la Constitución

### DE 10:00 H. A 12:00 H. TALLER REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA

- Carpa informativa y practica sobre manejo de parada Cardiorrespiratoria (R.C.P.)
- Importancia de la Donación de órganos.
- Coordinadoras de trasplantes.

COLABORA: Hospital Universitario del Tajo (personal de enfermería de U.C.I.)

LUGAR: Plaza de la Constitución

### DE 17:00 H. A 20:00 H. FISIOTERAPIA

Mesa informativa sobre los métodos eficaces para evitar problemas musculoesqueléticos que pueden desarrollar los jóvenes provocado por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, falta de actividad física, carga de mochilas pesadas, unido a la carencia de información al respecto.

COLABORA: Margarita Vázquez (BOB fisioterapia)

LUGAR: Plaza de la Constitución

### DE 10:00H. A 13:00 H. Y DE 17:00H. A 20:00H. MASAJE TAILANDÉS "OTRA MANERA DE ENTENDER LA SALUD"

Taller dinámico donde se abordarán temas de la medicina tradicional tailandesa con práctica grupal de Ruessi Datton (Yoga tradicional tailandés) y práctica grupal de masaje tradicional tailandés. Además, habrá muestras de Nuat (masaje) a voluntarios.

COLABORA: Tutesanas "La escuela viajera" (Miguel Laborda Bartolomé)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (patio interior)



**DRA. GALLARDO**  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA



**Paseo Profesora Modesta María Navarro, 2**  
Local 9, 28300 Aranjuez, Madrid

## CLÍNICA DENTAL EN ARANJUEZ

Tranforma tu sonrisa con cuidado  
excepcional y resultados confiables.



**PIDE TU CITA**



**91 621 69 55**



**648 90 37 91**

viernes 17

OCT 2025

# JORNADAS DE SALUD Aranjuez

Carpas

DE 10:00H.  
A 13:00H.

## ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS

- Información sobre diferentes asociaciones y sus servicios.
- Orientación personalizada para ti y tu familia.
- Recursos de apoyo en salud, bienestar y cuidados.
- Un espacio de escucha y acompañamiento.

COLABORA: ADEMA, ADIARAN, AFAL, AMFA, APTREA, Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar, BASIDA, Club Aranjuez de Ajedrez, Cruz Roja, SUMATEA, TARAY, UNICCA.

Comité de Prevención del Suicidio y Prevención del Bienestar Emocional constituido por la delegación de Bienestar Social: Fundación Juanjo Torrejón, Fundación Hospitalarias, Cáritas y Centro de la Mujer.

LUGAR: Plaza de la Constitución

## CUIDA TU SALUD AUDITIVA

Para sensibilizar a la población sobre la importancia de las revisiones auditivas y la detección temprana de una posible pérdida auditiva.

Todos los ciudadanos que lo deseen tendrán la posibilidad de realizarse una prueba auditiva gratuita.

COLABORA: Audika

LUGAR: Plaza de la Constitución

## CHARLA SOBRE LOS CUIDADOS Y NUTRICIÓN MASCULINA

Este proyecto surge desde las transformaciones reales de los hombres que a través del autocuidado en su alimentación mejoran su salud, la de sus hijos y acompañan a sus parejas. Se puede obtener información sobre los siguientes temas:

- Cambiar los hábitos alimentarios mejora la salud, la energía, la imagen y el humor.
- Evitar enfermedades con cambios simples
- Romper el mito de que la nutrición es solo "cosa de mujeres".

COLABORA: Marisa Torres (dietista-nutricionista)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (patio interior)





# Anthea

Centro Sanitario de Psicología y Logopedia  
especializado en Neurodiversidad

¡Aprende a conocer a tu hijo/a  
para ayudarle a crecer con  
seguridad y autoestima!

**Nuestros Servicios:** Evaluación

neuropsicológica y  
psicopedagógica (con

acreditación para aplicar pruebas

ADOS 2-ADIR), Psicopedagogía y

Estimulación Cognitiva,

Logopedia, Terapia Psicológica,

Educación Emocional, Formación

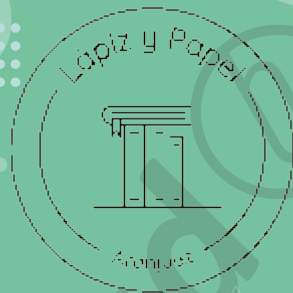
y Psicoeducación a Padres,

Talleres Grupales.

Centro Sanitario Nº:16149



C/ Capitán Angosto Gómez  
Castellón, 99, Aranjuez, Madrid  
+34 649 054 382  
info@antheaaranjuez.es  
www.antheaaranjuez.es



Los libros tienen  
el poder de hacerte  
volar sin alas y viajar sin maletas

TALLERES  
CUENTACUENTOS PRESENTACIONES

C/ ALMIBAR, 35 - T. 918 92 00 92



@lapizypapel.aranjuez



lapizypapel.gr@gmail.com

lapizypapelaranjuez.amilibro.com



Podología Clínica

Podología Infantil

Podología Deportiva

Pie Diabético

Podología Dermatológica

C/ Príncipe, 39 - Bojo -K (Aranjuez)  
T. 91 892 49 68 | M. 603 233 203



El espacio de celebración  
y juego de toc-toc

Información y  
Contratación  
En instalaciones  
de "Tu Party"  
T. 675 820 640/41

el Deleite  
CENTRO COMERCIAL

viernes 17

OCT 2025

# JORNADAS DE **SALUD** Aranjuez

DE 10:00 H. A 13:00 H. Y DE 17:00 H. A 20:00 H.

## ASOCIACIÓN DE FARMACEÚTICOS

Mesa informativa.

COLABORA: Asociación de Farmacéuticos de Aranjuez

LUGAR: Plaza de la Constitución y C.C. Isabel de Farnesio

DE 10:00 H. A 12:00 H.

## PATOLOGÍA DE LA PIEL

- Carpa informativa sobre patología de la piel
- Hidrosadenitis (ASENDHI)
- Prevención del sol

COLABORA: Hospital universitario del Tajo (servicio de dermatología)

LUGAR: Plaza de la Constitución.



11:30 H.

## ARMONÍA ENERGÉTICA ENTRE CUERPO Y MENTE "CORPORALIDAD"

Charla. "Desde el punto de vista del humanismo universalista, la corporalidad es la estructura humana que posibilita la vida" "Es un mucho más que un organismo que puede encontrarse sano o enfermo"

COLABORA: Carmen Torcal (profesora, psicóloga)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (aula 17)

DE 12:00 H. A 13:00 H.

## BIODANZA

La Biodanza es un sistema de desarrollo personal y social muy divertido y transformador

COLABORA: Carmen Torcal (facilitadora biodanza)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (patio interior)



TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

Tu estudio en  
ARANJUEZ

WHATSAPP  
679.486.216



C/ ALMÍBAR, 175  
28300 ARANJUEZ

viernes 17

OCT 2025

# JORNADAS DE **SALUD** Aranjuez

**DE 16:00 H. A 20:00 H.**

## **ARMONÍA ENERGÉTICA ENTRE CUERPO Y MENTE "YOGA"**

Una disciplina con la que se pretende unificar "cuerpo, mente y espíritu"

COLABORA: Araceli Algar (profesora de yoga y meditación)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (patio interior)

**DE 16:00 H. A 20:00 H.**

## **ARMONÍA ENERGÉTICA ENTRE CUERPO Y MENTE "BIODANZA"**

Disciplina basada en la necesidad de movimiento del ser humano. Orientada a la integración entre el pensar, el sentir y el actuar, en armonía con el mundo y las demás personas a través de propuestas inducidas por la música.

COLABORA: Carmen Torcal y Arancha Pando (facilitadoras de biodanza)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (patio interior)



**16:00 H.**

## **ARMONÍA GENÉTICA ENTRE CUERPO Y MENTE "QI GONG"**

"El Qi, de Qi Gong, es la energía vital del cuerpo y Gong es el trabajo que se realiza con el Qi"

Una práctica para sentir el propio cuerpo y la energía vital desde la relajación consciente, tanto física como psíquicamente, produciendo calma y un óptico estado energético.

COLABORA: Natsuko Ohta (practicante de Qi Gong desde hace 30 años)

LUGAR: C. C. Isabel de Farnesio (patio interior)

**DE 18:15 H. A 19:00 H.**

## **CHARLA SOBRE LOS CUIDADOS Y NUTRICIÓN MASCULINA**

Este proyecto surge desde las transformaciones reales de los hombres que a través del autocuidado en su alimentación mejoran su salud, la de sus hijos y acompañan a sus parejas. Se puede obtener información sobre los siguientes temas:

- Cambiar los hábitos alimentarios mejora la salud, la energía, la imagen y el humor.
- Evitar enfermedades con cambios simples
- Romper el mito de que la nutrición es solo "cosa de mujeres".

COLABORA: Marisa Torres (dietista-nutricionista)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (aula 17)



ACADEMIA  
**PANDORA**

- 625 63 61 60 -

@academia.pandora.aranjuez  
Paseo Prof. Modesta Navarro, 2  
(barrio de Agfa)

# Apoyo escolar para todas las edades

Clases de Física y Química

Clases de Matemáticas

Clases de Lengua y sintaxis

Clases de Economía

Clases de Inglés

Preparación de EvAU

Grupos y técnicas de  
estudio

**Grupos reducidos**

máximo 5 alumnos

**Atención personalizada**

1ª clase GRATIS sin  
compromiso

SIN matrícula  
(paga solo tus clases)

**hapy**®  
PUBLICIDAD

## CAMISETAS PERSONALIZADAS



**PARA EVENTOS DEPORTIVOS, COLEGIOS**

**EQUIPOS, EMPRESAS, PEÑAS, ... MUCHOS COLORES Y MODELOS DISPONIBLES**

C/ Capitán, 95 - Aranjuez T. 910 841 392 - 673 43 94 31

**IREHASA**  
INSTITUTO MÉDICO IREHASA

**CUIDAMOS DE TI Y LOS TUYOS**



## ESPECIALIDADES

- ➔ Medicina General
- ➔ Traumatología
- ➔ Fisioterapia
- ➔ Rehabilitación
- ➔ Logopedia
- ➔ Psicología

**BONOS A PARTICULARES**

**FISIOTERAPIA  
Y LOGOPEDIA**

Sanitas

Cigna

divinapastora  
seguros

um

MAPFRE

DKV

Occident

MUSA

caser

LEGON

asisa+

hna

info@irehasa.com T. 91 892 93 30

Calle Postas, 53 - 28300 - Aranjuez (Madrid)

sábado 18

OCT 2025

# JORNADAS DE SALUD Aranjuez



**DE 11:00H. A 13:00H.**

## **PASEOS SALUDABLES EN CANOA**

Paseo en canoa para dar a conocer esta actividad a la población. Dirigida a todos los públicos.

Puede realizarse en familia. No necesita conocimiento previo. Obligatorio saber nadar.

Los menores de edad deberán ir acompañados por un adulto. Se recomienda asistir con ropa cómoda.

INSCRIPCIÓN: en el correo electrónico [club@piraguismoaranjuez.com](mailto:club@piraguismoaranjuez.com) hasta el 16 de octubre a las 14:00 h. (Actividad gratuita)

ORGANIZA: Club de Piragüismo de Aranjuez

LUGAR: La Piragüera (Carretera de Madrid, 6)

**11:00H.**

## **CHARLA SOBRE LA MUSICOTERAPIA**

En esta charla aprenderemos qué es y qué no es la musicoterapia, y utilizaremos la música como manera de comunicarnos y expresar nuestras emociones.

COLABORA: Lorenzo Muñoz (musicólogo)

LUGAR: C.C. Isabel de Farnesio (aula 16)

**DE 10:00H. A 13:00H.**

## **CIERRE DE LAS JORNADAS CON DIFERENTES ACTIVIDADES**

Muchas actividades y obsequios, con diferentes temáticas

· Los beneficios del agua, hablaremos de los ocho remedios naturales: Agua · Descanso · Ejercicio · Luz solar · Aire puro · Nutrición · Temperanza · Esperanza.

· Higiene bucal: Métodos de cepillado con moldes de dentaduras.

· Beneficios de la Hidroterapia

· Toma de presión arterial: Peso · Medida · Índice de masa corporal · edad del corazón,...

· **Y PARA LOS MAS PEQUES:** · Teatrillo de marionetas · Pinta caras · Decoración con dibujos

LUGAR: Plaza de la Constitución

COLABORA: Exposalud Adventistas

**DE 12:15H. A 13:00H.**

## **ACTUACIÓN MUSICAL**

Coro infantil

COLABORA: Escuela Municipal de Música "Joaquín Rodrigo"

LUGAR: Plaza de la Constitución





## Inglés a partir de 1 año

### Últimas Plazas

En Kids&Us Aranjuez creemos que el aprendizaje y el bienestar van siempre de la mano. Nuestra metodología, basada en la adquisición natural del lenguaje, favorece un desarrollo cognitivo, emocional y social equilibrado, acompañando a los niños en cada etapa de su crecimiento.

Por eso, nos sumamos con ilusión a las Jornadas de Salud de Aranjuez, reafirmando nuestro compromiso con una educación que impulsa el desarrollo saludable y pleno de los más pequeños.



**KIDS&US**  
myEnglish

Carretera de Andalucía, 111  
aranjuez@kidsandus.es  
www.kidsandus.es

Cuidamos tu  
*salud visual y auditiva*  
desde 1962



**LOHADE**<sup>®</sup>  
óptica y espacióptico

918 92 63 71 - [www.lohade.com](http://www.lohade.com)  
C/ Almíbar 79 y 83, 28300 Aranjuez