

Bienvenidos al ciclo de charlas y talleres de salud y mayores **2025-2026: 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 miércoles alternos desde el 1 de octubre al 22 de abril en el Centro de Mayores Polvoranca.

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



Ayuntamiento de Alcorcón

**ENTRADA LIBRE
HASTA CUBRIR AFORO
(NO REQUIERE INSCRIPCIÓN)
CENTRO DE MAYORES POLVORANCA
Pza. Hispanidad, 2**

 www.ayto-alcorcon.es  [@AlcorconSalud](https://twitter.com/AlcorconSalud)  [alcorconanimalysalud](https://www.instagram.com/alcorconanimalysalud)

Financiado por:
RECS
Red Española de Ciudades Saludables

 Hospital Universitario Fundación Alcorcón

 URJC Facultad de Ciencias de la Salud

 Gerencia Asistencial de Atención Primaria



 Acción Triángulo

 EPS


**AYUNTAMIENTO DE
ALCORCÓN**

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

**CULTIVANDO
BIENESTAR**



OCTUBRE 2025 - ABRIL 2026

**CENTRO DE MAYORES
POLVORANCA
ENTRADA LIBRE HASTA CUBRIR AFORO**

**CONCEJALÍA DE SALUD PÚBLICA, CONSUMO Y BIENESTAR ANIMAL
CONCEJALÍA DE CULTURA, FESTEJOS Y MAYORES**

CICLO DE CHARLAS Y TALLERES SALUD Y MAYORES 2025-2026

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:
TALLER DE
SOLEDAD NO DESEADA
Red Local contra la Soledad No Deseada,
Concejalía de Servicios Sociales
y Discapacidad

NOV
12
12 de noviembre:
De 10:00 a 11:30 h:
TALLER
**FORTALECE TU MEMORIA
CON ESTIMULACIÓN
COGNITIVA**
Enfermeras especialistas en geriatría
del Hospital Universitario Fundación
Alcorcón

NOV
26
De 10:00 a 11:30 h:
TALLER DE
PRIMEROS AUXILIOS
PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER
Protección Civil,
Ayuntamiento de Alcorcón

DIC
10
De 10:00 a 11:30 h:
CINEFORUM SOBRE
EL DUELO
Unidad de Promoción y Prevención de la Salud,
Concejalía de Salud Pública

ENE
14
De 10:00 a 11:30 h
DEPORTE Y SALUD
A CUALQUIER EDAD
Monitores de deportes,
Concejalía de Juventud, Diversidad,
Innovación Tecnológica y Deportes

ENE
28
De 10:00 a 11:30 h
TALLER SOBRE
ETIQUETADO DE
LOS ALIMENTOS
Universidad Rey Juan Carlos,
Campus de la Salud

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
TALLER DE
SEGURIDAD
ALIMENTARIA EN CASA
Unidad de Promoción y Prevención de la Salud,
Concejalía de Salud Pública

MAR
11
De 10:00 a 11:30 h
HABLAR, ESCUCHAR
Y CONECTAR
Asociación Nacional de Psicólogos
en Acción (ANPSA)

MAR
25
De 10:00 a 11:30 h
RECETAR SALUD:
PERSONAS, REDES Y COMUNIDAD
Red de Entidades de la Salud de Alcorcón

ABR
8
De 10:00 a 11:30h
ENTRE GENERACIONES,
SER ABUELOS
Unidad de Promoción y Prevención de la Salud,
Concejalía de Salud Pública

ABR
22
De 10:00 a 11:30 h
SOMOS DE COLORES:
DIVERSIDAD EN MAYORES
Asociación Acción Triángulo,
Cinemateca Pedro Zerolo

