



**ESCUELA
MADRILEÑA
DESALUD**

**ACTIVIDADES
1ª QUINCENA DE NOVIEMBRE 2017**

La Escuela Madrileña de Salud es un **espacio de participación ciudadana** con el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud y autogestión de la enfermedad.

Queremos presentarle nuestro **boletín quincenal** informativo sobre las **actividades presenciales** y **gratuitas** en las que podrá participar.

La Escuela Madrileña es un lugar para todos, por ello le invitamos a que nos ayude a la difusión entre su círculo más cercano para que todos los ciudadanos tengan la oportunidad de acudir y participar.

Para más información **visita nuestra web**



www.madrid.org/escueladesalud/

MASTERCLASS

“LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES”

La sabiduría de las emociones



DIRIGIDO A:	Profesionales , ciudadanos, población general
OBJETIVO:	Adquirir conocimientos para gestionar de forma saludable las propias emociones y reconocer y gestionar las de los demás.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 25 personas
Nº SESIONES:	Una sesión
DOCENTE:	Juana Mateos Rodilla. Enfermera
FECHA:	Lunes, 13 de noviembre de 2017
HORA:	De 13. 30 a 15. 30 horas
LUGAR:	Aula 3. Escuela Nacional de Sanidad. C/ Sinesio Delgado, 10. 28029. Madrid
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con el Instituto de Salud Carlos III (Escuela Nacional de Sanidad).
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org Tfno. 914269625/914269898/914269897



#EMSContigo

Escuela Madrileña de Salud

Espacios de silencio en los hospitales

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN PARA PACIENTES Y FAMILIARES



DIRIGIDO A:	Pacientes, familiares, voluntarios y profesionales sociosanitarios.
OBJETIVO:	Adquirir la habilidad de la atención plena desde el silencio y la quietud. Aprender a meditar adquiriendo conciencia del presente, del aquí y ahora, calmando la actividad mental, emocional y física.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 30 personas
Nº SESIONES:	Actividad continua en el tiempo durante el curso escolar, una sesión semanal
DOCENTE:	Amigos del desierto
FECHA:	Todos los jueves desde el 5 de Octubre de 2017 a junio de 2018
HORA:	12 a 13 horas
LUGAR:	Hospital de la Fuenfría Ctra. de las Dehesas, s/n 28479 Las Dehesas, Cercedilla (Madrid)
INICIATIVA DE:	Hospital de la Fuenfría, Amigos del Desierto y Escuela Madrileña de Salud

MASTERCLASS

“MANEJO DE LAS ALTERACIONES MUSCULARES Y ESQUELÉTICAS EN PARÁLISIS CEREBRAL INFANTIL”



DIRIGIDO A:	Profesionales , ciudadanos, población general
OBJETIVO:	Adquirir conocimientos para gestionar de forma saludable las propias emociones y reconocer y gestionar las de los demás.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 90 personas
Nº SESIONES:	Una sesión
DOCENTE:	Dr. Ignacio Martínez Caballero. Coordinador de la Unidad de Neuro-Ortopedia del Servicio de Ortopedia Infantil
FECHA:	Martes 14 de noviembre de 2017
HORA:	De 17 a 19 horas
LUGAR:	Hospital Infantil Universitario Niño Jesús Avda. Menéndez Pelayo, Nº 65. 28009 - Madrid
INICIATIVA DE:	Hospital Infantil Universitario y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org Tfno. 914269625/914269898/914269897



AULA DE SALUD

“CULTURA DE SALUD: MANEJO DE RECURSOS SANITARIOS ONLINE Y CARPETA DE SALUD”



Cultura de salud: Manejo de los recursos sanitarios *on line* Carpeta de salud

DIRIGIDO A:	Universitarios y profesores universitarios, ciudadanos.
OBJETIVO:	Los asistentes al finalizar el taller identificarán y manejarán correctamente los recursos sanitarios <i>online</i> del Servicio Madrileño de Salud y la Carpeta Salud.
Nº PARTICIPANTES:	30
Nº SESIONES:	2 sesiones.
COORDINADORA:	M. Carmen Gallardo Pino. Decana de Ciencias de la Salud. Universidad Rey Juan Carlos. Madrid. Yolanda Del Rey Granado. Coordinadora Vida Saludable de la Escuela Madrileña de Salud.
DOCENTES:	Cristina Millara Lago. Licenciada Ciencias Económicas. Administrativo. Centro de Salud General Ricardos. Madrid Yolanda Del Rey Granado. Técnico en Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Madrid
FECHA:	15 y 22 noviembre.
HORA:	17-19 horas
LUGAR:	Aula en Campus de Alcorcón. Universidad Rey Juan Carlos. Madrid.
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con Universidad Rey Juan Carlos. Madrid.
INSCRIPCIONES	alcorcon.estudiantes@urjc.es y/o escuela@salud.madrid.org



Espacios de silencio en los hospitales

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN PARA PACIENTES Y FAMILIARES



DIRIGIDO A:	Pacientes, familiares, voluntarios y profesionales sociosanitarios.
OBJETIVO:	Adquirir la habilidad de la atención plena desde el silencio y la quietud. Aprender a meditar adquiriendo conciencia del presente, del aquí y ahora, calmando la actividad mental, emocional y física.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 30 personas
Nº SESIONES:	Actividad continua en el tiempo durante el curso escolar, una sesión semanal
DOCENTE:	Amigos del desierto
FECHA:	Todos los miércoles desde 11 de octubre de 2017 a junio de 2018
HORA:	12 a 13 horas
LUGAR:	Hospital de Guadarrama, aula de múltiples usos. Planta 3ª Paseo Molino del Rey Nº 2, 28440, Guadarrama (Madrid)
INICIATIVA DE:	Hospital de Guadarrama, Amigos del Desierto y Escuela Madrileña de Salud

AULA DE SALUD

“PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADO”



DIRIGIDO A:	Universitarios.
OBJETIVO:	Mejorar la calidad de vida de los participantes con la incorporación de un entrenamiento de ejercicio físico personalizado como hábito de vida saludable para promover su salud y prevenir enfermedades.
Nº PARTICIPANTES:	25
Nº SESIONES:	4 sesiones
COORDINADORA:	Yolanda Del Rey Granado. Coordinadora Vida Saludable de la Escuela Madrileña de Salud. Técnico Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Madrid. Dra. Sofía Laguarda Val. Vicedecana de Estudiantes/Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Rey Juan Carlos. Madrid.
DOCENTES:	Sergio Calonge Pascual. PhD Student of Physical Education and Sport Diego Villalvilla Soria. Enfermero de Centro de Salud Alcalá de Guadaíra. Gerencia de Atención Primaria. Madrid Margarita Vazquez Asenjo. Enfermera de Centro de Salud Entrevías. Gerencia de Atención Primaria. Madrid.
FECHA:	8,15,22 y 29 de Noviembre
HORA:	De 15 a 17 horas
LUGAR:	Los días 8, 15 y 29 de noviembre en la sala 004 del Aulario I y el día 22 en la sala 005 del mismo aulario. Campus de Alcorcón (Madrid), España. alcorcon.estudiantes@urjc.es www.urjc.es @URJC
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con Universidad Rey Juan Carlos.
INSCRIPCION:	alcorcon.estudiantes@urjc.es y/o escuela@salud.madrid.org

Espacios de silencio en los hospitales

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN PARA PROFESIONALES



DIRIGIDO A:	Profesionales sociosanitarios (abierto también a pacientes y familiares)
OBJETIVO:	Adquirir la habilidad de la atención plena desde el silencio y la quietud. Aprender a meditar adquiriendo conciencia del presente, del aquí y ahora, calmando la actividad mental, emocional y física.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 25 personas
Nº SESIONES:	Actividad continua en el tiempo durante el curso escolar, una sesión semanal
DOCENTE:	Amigos del desierto
FECHA:	Todos los miércoles, desde septiembre de 2017 a junio de 2018
HORA:	De 16.30 a 18 horas
LUGAR:	Hospital Universitario Clínico San Carlos Sala Multiusos C-D C/ Profesor Martín Lagos, s/n. 28040 Madrid
INICIATIVA DE:	Aula Zarco, Hospital Universitario Clínico San Carlos, Amigos del Desierto y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIPCIONES:	Juan Francisco Blázquez 91.330.36.95 aulazarco.hcsc@salud.madrid.org



AULA DE SALUD

“TALLER DE AUTO-REGALOS: CUIDADOS EMOCIONALES. MINDFULNESS PARA PERSONAS CUIDADORAS



Taller de auto-regalos:
cuidados emocionales
Mindfulness



DIRIGIDO A:	Personas cuidadoras de enfermos dependientes
OBJETIVO:	Desarrollar autocuidado emocional y serenidad. Método Mindfulness
Nº PARTICIPANTES:	20 personas
Nº SESIONES:	4 sesiones
DOCENTE:	Teresa Mesonero Grandes. Enfermera de Atención Primaria. C. S. Ciudad Jardín
FECHA:	Martes 7,14,21 y 28 del Mes de Noviembre de 2017
HORA:	12 a 14 horas
LUGAR:	Escuela Nacional de Sanidad. C/ Sinesio Delgado, 10. 28029. Madrid
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud y Centro de Salud “Ciudad Jardín”, Dirección Asistencial Centro y en colaboración con el Instituto de Salud Carlos III (Escuela Nacional de Sanidad).

ACTIVIDAD EN ACCIÓN:
**“CUIDAR DEL QUE CUIDA. “VEN Y PRACTICA
 ALGO DE EJERCICIO CON NOSOTROS”**



DIRIGIDO A:	Personas cuidadoras de pacientes ingresados o cuidadores de pacientes en domicilio
OBJETIVO:	Mejorar la calidad de vida de los participantes con la incorporación de un entrenamiento de ejercicio físico personalizado de la mano de un fisioterapeuta con aprendizaje en acción.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 25 personas
Nº SESIONES:	una sesión semanal
DOCENTES:	Susana García Peris : Fisioterapeuta
FECHA:	Martes del mes de noviembre 2018
HORA:	De 18 a 19 horas
LUGAR:	Gimnasio de Mecanoterapia. Hospital Central de la Cruz Roja. Calle Reina Victoria nº 24. Planta baja. Preguntar en punto de información.
INICIATIVA DE:	Escuela de Personas Cuidadoras y pacientes vulnerables del Hospital Central de la Cruz Roja

- 📍 No olvide inscribirse.
- 📍 Actividades gratuitas.
- 📍 Más información en:
 - 📍 www.Madrid.org/escueladesalud/

- 📍 Tfno. 91. 426. 96. 25 / 91.426.98.98 / 91. 426. 98. 97
- 📍 escuela@salud.Madrid.org



¡Le esperamos!

