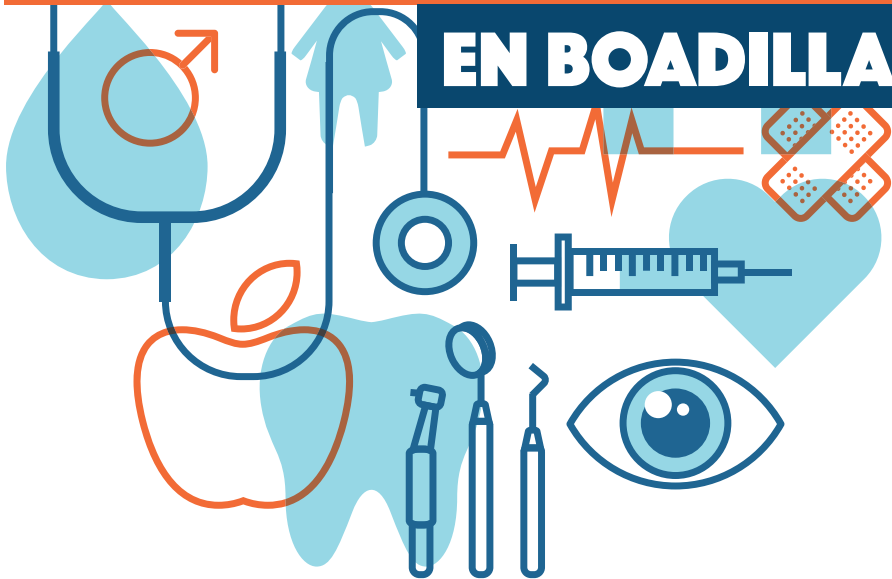


SEMANA DE LA SALUD

EN BOADILLA



Aprovechate de los servicios y ofertas para cuidarte por dentro y por fuera

DEL 4 AL 10 DE ABRIL





AWARE PSICOLOGÍA NOROESTE

c/ Camino de San Sebastián, 7. Bloque 3, 3 a planta H

Todas las actividades previa inscripción por email aware.psicologia.noroeste@gmail.com o wp al 608 182 195.

Martes 5, de 10 a 11:30 h - Jornada de Salud Mental Perinatal: acercándonos a la pérdida perinatal, el duelo invisible. Impartido por Patricia Valseca (Psicóloga).

Miércoles 6, de 12 a 13:30 h - ¿Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos? Impartido por Yisselle Vázquez (psicóloga).

Jueves 7, de 10 a 11:30 h - Influencia de las etiquetas TDAH. Impartido por Icia Nogueira (psicóloga).

Viernes 8, de 10:30 a 12 h - ¿Cómo podemos conseguir que el sufrimiento psicosocial postpandemia no se cronifique? Impartido por Sara Martínez (coach).

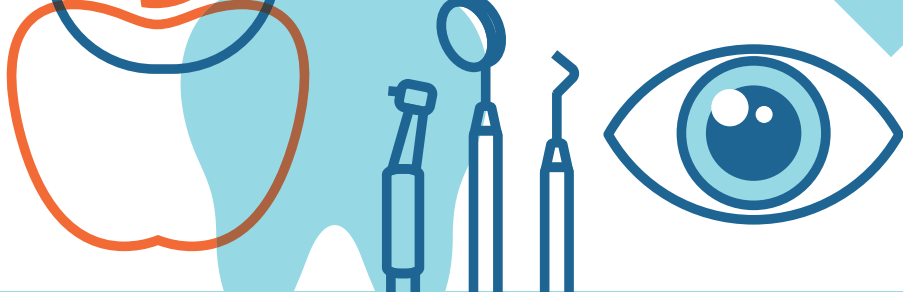
Sábado 9, de 10 a 11:30 h – “Hablar desde mí y conmigo”. Impartido por Diego Martos (terapeuta teatral y actor).

EVOILUSIONA

CENTRO DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y BIENESTAR FAMILIAR

C.C. Zoco de Boadilla. c/ Santillana del Mar, 14. Local 17. Planta baja. Abierto al público para puertas abiertas del 4 al 10 (M 5, J 7, S 9 y D 10, de 11 a 13 h; L 4, X 6 y V 8 de 14 a 16 h) con previa reserva de cita en ese horario, duración de la cita 30 - 40 minutos máximo por persona o unidad familiar (videoconferencia o presencial). El interesado podrá conocer el centro y en persona a la psicoterapeuta, los servicios que se ofrecen, la metodología que se aplica, podrá consultar sobre situaciones o problemáticas concretas de su vida para ofrecerle una orientación breve sobre su caso particular y descubrir cómo podría ayudarle con una intervención recomendada.

Invitación café o infusión con una chocolatina a quien acuda con cita previa. Se realizará un sorteo el domingo, día 10, para regalar cuatro sesiones gratuitas, una por persona, de una hora de duración en cualquier servicio del centro.



BOADILLA DENTAL

c/ Isabel II, 26

Invisalign Express 1.495 € e Invisalign Full 2.995 €, con todo incluido (retenedores y refinamientos) y de regalo, un blanqueamiento dental.

MOONZ ORTODONCIA

Avda. Siglo XXI, 12

Martes 5, a las 18 y a las 19 h en la clínica:

- Presentación explicativa sobre cómo cuidar nuestra salud bucodental.
- Explicación práctica del cepillado correcto.
- Juego para aplicar la información aprendida en la parte primera del curso.
- Merienda saludable.
- Detalle para todos los asistentes.
- Posibilidad de reservar cita (según disponibilidad) para una revisión y un estudio de ortodoncia completamente gratuitos.

Reserva de plaza por teléfono al 913 435 608.

BEONE BOADILLA

c/ Luigi Boccherini, 5

Del día 4 al 10, un día de prueba a elegir entre actividades dirigidas (piscina y gimnasio). Plazas limitadas, previa reserva por email a boadilla@beone.es (asunto: SEMANA DE LA SALUD).



SOLCÁN DENTAL

Avda. Siglo XXI, 12

Taller de salud bucodental, jueves 7, a las 18 h.

En el taller de salud bucodental aprenderemos qué hacer en caso de sufrir un traumatismo, dieta saludable no cariogénica y qué alimentos favorecen la caries, deporte sano a nivel bucodental, hábitos saludables y técnicas de higiene oral.

Revisión gratuita a los asistentes y obsequios.

Previa reserva por teléfono al 645 279 506 o por email a solcandental@outlook.com.

AECC ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

La Asociación Española Contra el Cáncer organiza un taller dirigido a las familias que ven como un desafío llevar una alimentación saludable en casa sin renunciar a que sea apetitosa y rica. En esta sesión se ofrecerán claves prácticas sobre lo que debe incluir una alimentación familiar saludable con recomendaciones para el desayuno, las meriendas y comidas principales. El taller tendrá lugar el día 5 a las 11 h y la inscripción se hará por email a madrid@contraelcancer.es, poniendo en el asunto: alimentación + tu localidad. Impartido por la Dra. Elena Segura y será en formato online.

YOGA ASHRAM

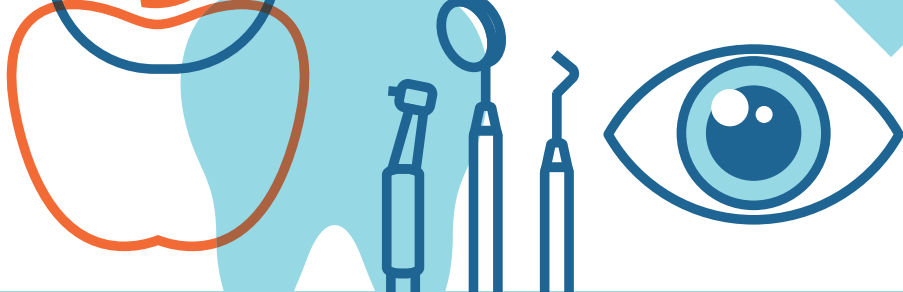
Avda. Siglo XXI, 13 local 18

Miércoles 6: jornada de puertas abiertas.

Charla: "Los beneficios del yoga y la meditación", de 17 a 18 h

Práctica Yoga, de 18:15 a 19:15 h

Previa reserva por teléfono al 630 432 604.



ESPACIO MENTEMA

c/ Playa de Mojacar, 35

Clase gratuita Personal training (previa reserva en horario de mañana) al 916 331 443 o 629 169 956.

PSICOBOEM CENTRO DE PSICOLOGÍA

c/ Mártires, 19

Del 4 al 10 queremos que nos conozcas y conocerte. Pide una primera consulta en el teléfono 685 229 159. Especialidades: regulación emocional, estrés y salud.

CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO NACARVISIÓN

Avda. Infante don Luis, 8

Campaña auditiva: revisión completa gratuita. Préstamo de audífonos durante 15 días y pagos cómodos a medida.

Campaña óptica: revisión gratuita.

Invertimos en las últimas tecnologías, contamos con retinógrafo para hacer fondo de ojo, tonómetro para revisar la tensión ocular y otras. Pruebas sin ningún coste.

CLÍNICA DENTAL DRA. UZQUIZA

c/ Juan Carlos I, 52, 2ª planta A

Visita nuestras instalaciones + revisión gratuita + regalo de bienvenida (kit de higiene dental: cepillo + pasta + enjuague).

CON O SIN DIVÁN

c/ La Alberca, 2

Viernes 8, a las 19 h. Directo en Instagram "Escucha tu ansiedad y libérate de ella".



AINARA ERRAIZ

Republic Space. Avda. Condesa de Chinchón, 107
Jueves 7, a las 17 h. Charla: "Cuidado suelo pélvico en la mujer".
Reserva de plaza por teléfono al 691 208 920.

FISNOR

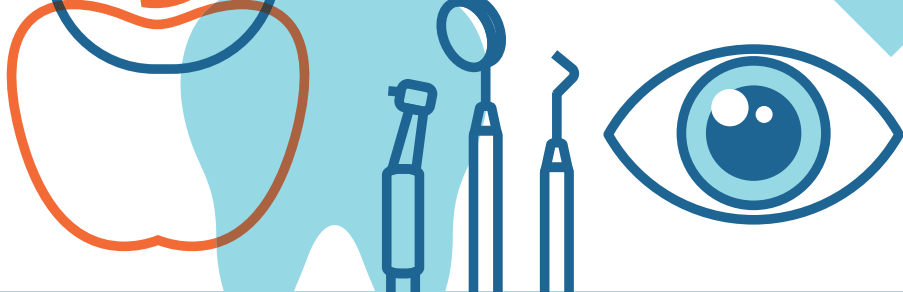
c/ Playa del Saler, 37
Fisioterapia avanzada.
Psiconeuroinmunología (PNI)
Promoción salud: valoración de incidencias sobre el estado de salud, hábitos alimentarios, posibles disfunciones a corregir (valoración gratuita el 4 hasta fin de plazas).

CARMINA VILLAR

Republic Space. Avda. Condesa de Chinchón, 107
Martes 5 y jueves 7, visita a la escuela y actividades. Todos los días ofrecemos una clase de prueba gratis de 18:30 a 20 h. Todos los estilos de danza: ballet clásico, ballet moderno, flamenco, sevillanas, castañuelas, danza española, escuela bolera, folclore de España, danzas del mundo, bailes de salón, bailes latinos.

FISIODÍA

Avda. Infante don Luis, 14
Viernes 8, a las 17 h, prueba gratuita de hipopresivos y a las 18 h, pilates.
Para reservar tu plaza envía un wp al 627 412 757.



FEDERÓPTICOS BOADILLA

c/ Juan Carlos I, 46

Martes 5, a las 12 h. Charla: "Degeneración macular asociada a la edad".

Jueves 7, a las 18 h. Charla: "Técnicas de control de miopía".

Revisiones ópticas y auditivas gratuitas.

SUPERCOR

C.C. Mirabal. c/ Francisco Tomás y Valiente, s/n

Sábado 9, se les regalará una manzana a todos los clientes que realicen su compra en Supercor Boadilla. Producto fresco beneficioso para la salud.

OPTICALIA

Avda. Infante don Luis, 10

Detección y prevención del ojo seco. Un mal endémico que afecta al 11 % de la población, que la exposición a pantallas y el uso prolongado de mascarillas agrava. Además, el componente estacional de la primavera, en pacientes alérgicos, hace más incómoda esta patología.

ASDIBO (ASOCIACIÓN DE DIABETES DE BOADILLA DEL MONTE)

Avda. Isabel de Farnesio, 16

Martes 5, a las 18 h. Charla en el Centro de Empresas Municipal (c/ Francisco Alonso, 2).

"Estilo de vida y alimentación saludable. ¿Crees que haces bien?"
Impacto de la dieta en nuestra salud. Por qué no hay que comer de todo.

Dieta equilibrada. Ponente: Elisa de la Cruz Gómez (técnico superior en dietética y nutrición).



IEMEC INSTITUTO EUROPEO DE MEDICINA ESTÉTICA Y CAPILAR

Avda. Siglo XXI, 13

Lunes 4 - Jornada de puertas abiertas. Cuidado de la piel:

Todo sobre mejorar la calidad de tu piel.

Diagnóstico facial personalizado totalmente gratuito con escáner facial.

Martes 5 - Jornada de puertas abiertas. Celulitis y remodelación corporal.

Diagnóstico personalizado totalmente gratuito.

Miércoles 6 - Jornada de puertas abiertas de medicina estética facial.

Diagnóstico facial personalizado totalmente gratuito con escáner facial.

Jueves 7 - Jornada de puertas abiertas sobre caída del pelo e injerto capilar:

Cita médica de valoración gratuita.

Viernes 8 - Jornada de puertas abiertas Medicina estética corporal, demostración de Neuroline T6 y Mesoterapia corporal.

Diagnóstico personalizado totalmente gratuito.

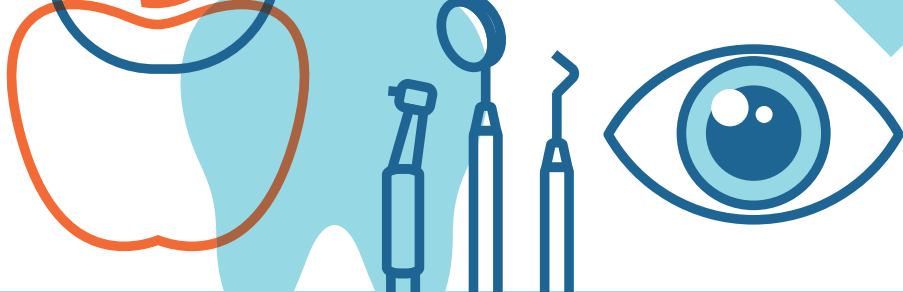
BOAÓPTICA

Avda. Siglo XXI, 10

Días informativos sobre el control de la miopía. Previa cita por teléfono al 916 339 155.

ENDO MADRID (ASOCIACIÓN DE AFECTADOS POR ENDOMETRIOSIS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MADRID)

Miércoles 6, a las 18.30 h. Webinar por zoom "El dolor de regla no es normal, ¿qué es la endometriosis?". Inscripción por email a concejaliasanidad@aytoboadilla.com.



NATURA BEAUTY

Avda. Siglo XXI, 4

Regalo de un détox capilar por cada tinte orgánico.

NATURHOUSE BOADILLA

Avda. Siglo XXI, 10

Estudio corporal gratuito con cita previa al 916 339 130. Precios especiales en asesoramiento nutricional personalizado, reeducación alimentaria, dieta adaptada, asesoramiento deportivo.

ÓPTICA ZAMORA

c/ Juan Carlos I, 47

Con tu gafa graduada, 50 % de descuento en los cristales y regalo sorpresa.

Del 4 al 10, todas tus gafas nuevas de graduado con un 50 % de descuento en cristales (consultar condiciones en tienda) y llévate tu regalo.

Lunes 4: revisión gratuita de ojo seco.

Martes 5: jornada de puertas abiertas control de miopía infantil.

Miércoles 6: con tus lentillas para seis meses, un mes extra de regalo.

Jueves 7: revisamos tu audición.

Viernes 8: prueba gratis la nueva inteligencia artificial con videojuegos para terapia visual.

Sábado 9: hasta un 50 % de descuento en tus gafas de sol.

EDUCARNE

c/ Enrique Larreta, 5

Jueves 7, a las 19 h, charla online por zoom "La carne - también la roja- en una dieta equilibrada". Impartida por María Sánchez Ruiz, nutricionista y directora de Educarne (centro de formación, innovación y desarrollo del sector cárnico).

Inscripción enviando email a concejaliasanidad@aytoboadilla.com



CRUDDO INSTINTO GOURMET

Avda. Isabel de Farnesio, 22

Jueves 7, presentación de la línea Fitness de hamburguesas con degustación a todos aquellos que compren ese día.

H&F CLUB

c/ Convento, 4

Martes 5, "Entrenamiento y salud", a las 12 h y a las 18 h. Charla presencial y online directo Instagram @hfboadillaclub.

Miércoles 6, "Fisioterapia preventiva", a las 12 h. Charla presencial y online directos Instagram.

Jueves 7, "Nutrición como estilo de vida". Charla online a las 18 h en Instagram @hfboadillaclub

CALÉNDULA HERBO – DIETÉTICA

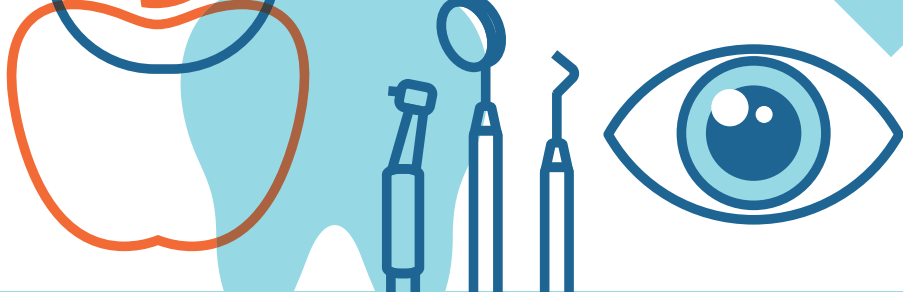
C.C. El Palacio. Ctra. de Majadahonda, 50

Sorteo de un lote de productos PINISAN (1 Bio Poliardol, 1 Biodefens, 1 Bio Digestogas, 1 Bio Nivesterol, 1 pack Siempre Joven, 1 pack Siempre Radiante) valorado en más de 120 € con cada compra entre los días 4 y 10 de abril. Distintos planes dietéticos gratuitos (hasta fin de existencias) elaborados por laboratorios Intersa.

INSTITUTO DE PODOLOGÍA AVANZADA

C.C. Zoco de Boadilla. c/ Santillana del Mar, 14

Estudio de la huella gratuito para valorar supinación o pronación. Cita previa en el 916 326 558. 60 % de descuento para deportistas en el estudio biomecánico de la marcha con valoración de la pisada por ordenador para la realización de plantillas personalizadas, pies planos, cavos, pronadores y supinadores. 50 % de descuento en estudio para plantillas infantiles y adultos, 30 % de descuento para consulta por uñas encarnadas y 20 % de descuento para consulta normal.



GIMNASIO SANO

c/ Sigüenza, 3

Centro de entrenamiento personalizado y grupos reducidos en Boadilla del Monte cuya prioridad es tu salud. Entrenarás en un ambiente muy familiar, y haremos que consigas tus objetivos de una forma eficiente y, al mismo tiempo, divertida. Promoción de apertura 39,90 € (promoción disponible en la primera cuota durante el primer mes de apertura).

Teléfono 648 251 562. www.sanocenter.es

EQUILIBRIO FISIOTERAPIA

Sábado, 9 a las 10 h: Taller de autocuidado y vendaje para linfedema en cáncer de mama. Este taller va dirigido a pacientes y familiares que hayan padecido o padezcan esta enfermedad. Se hablará de autocuidados para cicatriz y piel, importancia del ejercicio terapéutico, importancia de la fisioterapia, prevención del linfedema y autovendaje para linfedema. Sábado, 9 a las 11 h: Taller de prevención de incontinencia urinaria durante el embarazo. Este taller va dirigido a futuras mamás y sus parejas y se hablará de prevención de la incontinencia urinaria, ejercicio terapéutico como prevención y cómo conocer tu suelo pélvico durante el embarazo. Sábado, 9 a las 12 h: Taller de importancia de entrenamiento muscular y estiramientos combinado a cualquier tipo de deporte con el fin de evitar futuras lesiones. (Previa cita en el 626 810 795).

CRUZ ROJA

Gta. Virgen María

Domingo, 10 de 12 a 14 h

Mesa informativa sobre campañas Covid 19 y salud, plan de salud Cruz Roja, sensibilización y prevención en salud y atención a personas con un estilo de vida no saludable.



HDS PODOLOGÍA

Avda. Siglo XXI, 13

Durante toda la semana se realizarán consultas diagnósticas a todos los pacientes que tengan dudas sobre los cuidados y tratamientos para la salud de sus pies. Podrán realizar sus consultas llamando al teléfono de la clínica 910 296 294 indicando Jornadas Sanitarias y reservar así su cita para la valoración. Los temas de consulta serían los siguientes: Podología general, podología infantil, podología deportiva, pie diabético, estudio de pisada, plantillas personalizadas y elección de calzado. Los tratamientos podológicos no están incluidos, a todos aquellos interesados se les realizará un presupuesto sin compromiso de los servicios que necesiten. El propósito de la clínica es darse a conocer y dar cobertura sanitaria a todos los vecinos, haciendo hincapié en la prevención de lesiones a través de un buen cuidado de los pies.



**Boadilla
del Monte**
AYUNTAMIENTO