

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, que se conmemora el 8 de marzo

## **Las Rozas celebra la Semana de la Mujer**

- ***Un programa que se desarrollará del 3 al 9 de marzo y que incluye conferencias, talleres, salud y actividades deportivas***
- ***La lectura de la Declaración Institucional está prevista para el viernes 7 de marzo, tras la conferencia "Mujer, empleo y discapacidad"***
- ***La campaña iStop Osteoporosis! profundizará en el entrenamiento de fuerza como medida de prevención de esta enfermedad***
- ***Durante el siguiente fin de semana se desarrollarán las II Jornadas Mujer y Deporte, además de actividades de los Clubes deportivos***

El Ayuntamiento de Las Rozas, a través de la concejalía de Familia y Servicios Sociales que dirige Ruth Agra, y con la colaboración de la concejalía de Deportes, cuyo responsable es Juan Cabrera, ha preparado un programa de actividades con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer, que se conmemora cada año el 8 de marzo.

Así, el próximo lunes, 3 de marzo, tendrá lugar una conferencia sobre historia con temas relacionados con la fecha del 8 de marzo, una charla prevista para las 13 horas en el Centro de Mayores El Baile, que también se impartirá el próximo miércoles, 5 de marzo, en el Centro de Mayores El Parque.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Algunos de los actos centrales de la programación de la Semana de la Mujer 2025, se celebrarán el viernes, 7 de marzo, en el Centro Municipal El Abajón, donde tendrá lugar la conferencia "Mujer, empleo y discapacidad" (10 horas) y la lectura de la Declaración Institucional por la Igualdad (12 horas).

### **iStop osteoporosis!**

Este año también se pone en marcha la campaña iStop osteoporosis!, que a través de diferentes acciones busca concienciar sobre la importancia del entrenamiento de fuerza como medida preventiva ante esta enfermedad que afecta especialmente a mujeres mayores de 50 años. La primera de las acciones tendrá lugar durante las clases que se impartirán durante la semana en las modalidades de Bonodeporte y en las escuelas deportivas de adultos, en las que se compartirá información clave de la campaña y se realizarán ejercicios específicos que ayuden a la prevención.

Otra de las acciones será la realización gratuita de una ecografía cuantitativa del talón, una prueba dirigida a la detección de la osteoporosis que se llevará a cabo los días 5 y 6 de marzo, de 9 a 14 horas, en una unidad móvil que permanecerá aparcada en los polideportivos de Entremontes y Navalcarbón, respectivamente.

También durante las II Jornadas Mujer y Deporte habrá una mesa redonda con ponentes especializados en la materia. Finalmente, y de modo genérico se hará hincapié en los 5 beneficios que tiene el entrenamiento de fuerza que son: aumento de la densidad ósea, mejora del equilibrio y la coordinación, fortalecimiento muscular, mejora de la postura corporal y beneficios para la salud general.

### **II Jornadas Mujer y Deporte**

El fin de semana arrancará con las II Jornadas Mujer y Deporte, un ciclo de conferencias y mesas redondas que se celebrará el sábado, a partir de las 10 horas. Organizado por el Ayuntamiento y el Club Running Mothers, en el polideportivo de Navalcarbón, se podrá asistir de forma gratuita a charlas y mesas redondas sobre salud y bienestar; integración social y superación o retos deportivos. Una hora antes del inicio de las ponencias se realizará una clase gratuita de Yoga. Otra de las actividades será un juego de petanca para mujeres en el parque de los Cuatro

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

Elementos organizada por la Asociación de Petanca que comenzará a las 10 de la mañana y que también tendrá lugar el domingo a la misma hora. Además, durante la mañana habrá actividades como Paddle Surf y la gymkhana de las Mujeres Olímpicas, en la que se realizarán una serie de pruebas en las que se van descubriendo el nombre de mujeres deportistas olímpicas. El premio es una excursión en tablas de stand up paddle, ambas organizadas por ADIDO - Club Central SUP Team Las Rozas en el Canal de Piragüismo de la Dehesa de Navalcarbón, o una fiesta de Rolling Dance organizada por el Club de Patinaje Las Rozas para todos los públicos y edades, en el Centro de Patinaje a las 17:30 horas.

Por otro lado, para este domingo 9 de marzo, se ha programado una sesión de entrenamiento, acondicionamiento físico y un partido de baloncesto organizado por el Club CDI en el colegio Zola; también el Club Running Mothers ha organizado 2 masterclass una de trail-running y otra de marcha nórdica. Además, a partir de las 11:30 se podrá participar en una clase de tecnificación de remo en el canal de piragüismo, para mujeres y sus acompañantes, organizada por el Club Canoa Kayak Las Rozas. También el domingo se celebrará la Gymknana de las Mujeres Pioneras, una actividad intergeneracional en formato on line en la que se participa desde casa y que organiza ADIDO - Club Central SUP Team Las Rozas.

Toda la información sobre el programa de actividades está disponible en [Semana de la Mujer 2025](#).

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid