

**Contacta
con nosotros**



91 664 76 22



C/ Juan XXIII, N° 6



escuelasalud@mostoles.es



[http://www.mostoles.es/mostoles/cm/
EspacioSaludable](http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable)

Escuela Municipal de Salud



AGENDA DE ACTIVIDADES
CURSO 2023/2024



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles
CONCEJALÍA DE FAMILIA, MAYORES, SANIDAD,
IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



Manuel Bautista Monjón

Alcalde de Mostoles

Queridos vecinos:

Os doy la bienvenida a la Escuela Municipal de Salud. Con el inicio del nuevo curso académico, la Concejalía de Familia, Mayores, Sanidad, Igualdad y Bienestar Social del Ayuntamiento de Mostoles ha diseñado un programa de actividades formativas que persiguen preservar la salud y promover hábitos de vida saludable entre los vecinos de todas las edades.

Nuestro compromiso se basa en mejorar el bienestar de los mostoleños, fomentando iniciativas que favorezcan la salud, mediante programas de prevención y promoción. Con esta propuesta queremos otorgar herramientas para que los vecinos puedan asumir un papel activo en su autocuidado.

En este programa podéis encontrar actividades didácticas que abordan distintas temáticas, dirigidas, en su mayoría, a la población general. También encontramos cursos específicos orientados al cuidado de la espalda, a fomentar el equilibrio para evitar posibles caídas o aprender a incorporar técnicas de relajación que reduzcan el estrés diario.

Con estas líneas, os animo a que participéis en algunas de las propuestas que nos brinda la Escuela Municipal de Salud y pongamos nuestro granito de arena para mejorar nuestra calidad de vida.

XIII SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

Proyecto en colaboración con las asociaciones socio-sanitarias y entidades del municipio (inscripciones y programa a determinar).

ASESORÍA DE SEXUALIDAD

Servicio de información y asesoramiento con atención individual y a parejas en temas relacionados con métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual, disfunciones sexuales, dificultades en las relaciones interpersonales, etcétera. También se realiza atención a profesionales y grupos específicos en temas relacionados con la educación sexual integral.

Cita Previa en el teléfono 91.664.76.22 de lunes a viernes en horario de 9:00 a 14:00 h.

Correo electrónico: sexualidad@mostoles.es

INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las ACCIONES FORMATIVAS se podrán realizar desde el día 13 de septiembre de 2023 hasta diez días antes del inicio de cada actividad y se entregarán en el Área de Sanidad, en el Centro de Mayores Juan XXIII (C/Juan XXIII N° 6).

- Del 13 al 22 de septiembre se realizarán de lunes a viernes, de 9:30 a 13:00 h.
- A partir del 25 de septiembre se realizarán sólo los lunes de 10:00 a 12:00 h.

La **hoja de inscripción** se puede recoger en C/ Juan XXIII, 6 (recepción). También puede descargarse a través de la **web:** <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>

MÁS INFORMACIÓN

Escuela Municipal de Salud. C/ Juan XXIII, N° 6.

Teléfono 91 664 76 22. **Horario:** lunes de 10:00 a 12:00 h.

Web: <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>

Correo electrónico: escuelasalud@mostoles.es

Las actividades podrán estar sujetas a modificaciones de horarios y espacios por causas ajenas a esta Concejalía.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

CURSO “GANA SALUD EN LA MADUREZ”

Conocer hábitos de vida saludable para ganar años a la vida.

- Dirigido: población general
- Días: miércoles del 18 de octubre al 13 de diciembre de 2023
- Horario: de 9:30 a 11:00 horas
- Lugar: sala polivalente 3. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO “PUEDES EVITAR LAS CAÍDAS”

Trabajar el equilibrio y la fuerza para la prevención de las caídas.

- Dirigido: población general
- Días: jueves del 19 de octubre al 30 de noviembre de 2023
- Horario: de 9:30 a 11:00 horas
- Lugar: sala polivalente A. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO “APRENDE A DORMIR MEJOR”

Aprender hábitos saludables, que nos ayuden a conciliar el sueño.

- Dirigido: población general
- Días: viernes del 20 de octubre al 24 de noviembre de 2023
- Horario: de 9:30 a 11:00 horas
- Lugar: sala polivalente 3. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO “CONOCE ALGUNAS DIETAS ESPECIALES”

Si tienes el colesterol alto, hipertensión, estreñimiento o alguna intolerancia alimentaria, este curso te puede ayudar.

- Dirigido: población general
- Días: lunes del 6 al 27 de noviembre de 2023
- Horario: de 12:00 a 13:30 horas
- Lugar: sala polivalente 2. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n.

CURSO “ESCUELA DE ESPALDA”

Conocer tu espalda, ejércitala y adoptar posturas más saludables para prevenir o mejorar el dolor.

- Dirigido: población general
- Días: miércoles del 10 de enero al 20 de marzo de 2024
- Horario: de 9:30 a 11:00 horas
- Lugar: sala de ensayo. Centro de Participación Ciudadana. Calle San Antonio, nº 2.

CURSO “SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HACEMOS LIMONADA”

Facilitar estrategias para abordar la vivencia de situaciones de depresión y estrés.

- Dirigido: personas que se encuentran en un estado de tristeza/depresión y estrés.
- Días: miércoles del 10 de enero al 6 de marzo de 2024. Se realizará una sesión previa el 20 de diciembre de 2023
- Horario: de 10:00 a 12:00 horas
- Lugar: aula 2. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

*Propuesta realizada para la mesa de Educación para la Salud de la Red Municipal de Salud por la psicóloga clínica del Centro Municipal de Salud del Ayuntamiento de Getafe.

CURSO “TÉCNICAS DE RELAJACIÓN”

Practicar técnicas que nos ayuden a relajarnos y recuperar el equilibrio de cuerpo y mente.

- Dirigido: población general
- Días: viernes del 12 de enero al 9 de febrero de 2024
- Horario: de 9:30 a 11:00 horas
- Lugar: sala polivalente 3. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO “PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS”

Aprender la forma correcta de actuar ante una situación de urgencia cotidiana.

- Dirigido: población general
- Días: lunes del 15 enero al 19 de febrero de 2024
- Horario: de 12:00 a 13:30 horas
- Lugar: sala polivalente 2. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

“ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS”

La importancia que tienen las abuelas y los abuelos en la familia para la mejora de las relaciones intergeneracionales.

- Dirigido: abuelas y abuelos.
- Días: miércoles del 24 de enero al 24 de abril de 2024
- Horario: de 10:00 a 12:00 horas
- Lugar: Centro Socio Cultural Caleidoscopio. Avda. Carlos V, nº 3

*En colaboración con el Equipo de Atención Temprana de EE. II. (Comunidad de Madrid).