



Agenda de Actividades

TALLERES 2008/09



**AYUNTAMIENTO
DE MÓSTOLES**

www.mostoles.es

08

móstoles18082008



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid

ACTIVIDADES

PARA LA

SALUD

Escuela de Autocuidados

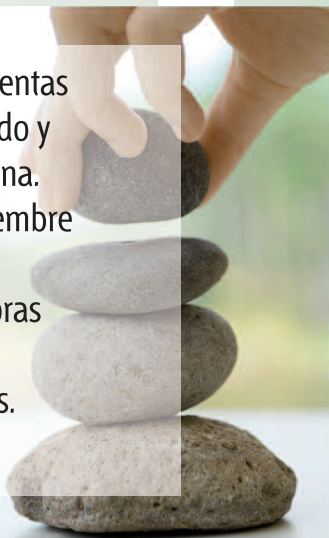
Objetivo: Dotar de herramientas que fomenten el auto-cuidado y promuevan una vida más sana.

Días: Lunes del 29 de septiembre al 1 de diciembre de 2008.

Horario: De 9.30 a 11.00 horas

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20



Entrenamiento de Memoria

Dirigido a personas mayores de 65 años con quejas de memoria asociadas a la edad

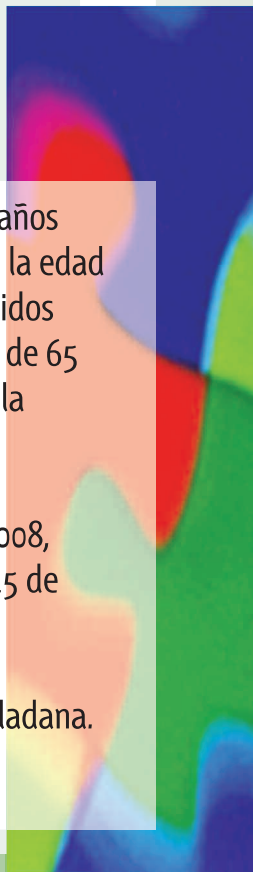
Objetivo: Reflexionar sobre los olvidos cotidianos de las personas mayores de 65 años, facilitar su solución y mejorar la autoestima.

Días: lunes y miércoles del 29 de Septiembre al 5 de noviembre de 2008, más una sesión de seguimiento el 15 de diciembre de 2008.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. Sala 2.1. 2ª planta.

Nº de participantes: 12



Mejora y Disfruta tu salud

Dirigido a personas que residan en Parque Coimbra

Objetivo: Analizar los factores que afectan a la salud y aprender estrategias para mejorarla y aumentar la calidad de vida.

Días: martes del 30 de septiembre al 28 de octubre de 2008.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas

Lugar: Sala Junta de distrito 5 Coimbra-Guadarrama. Avd de los Sauces 27 Chalet

Nº de participantes: 20

Vivir felices en pareja, ¿Se puede conseguir?

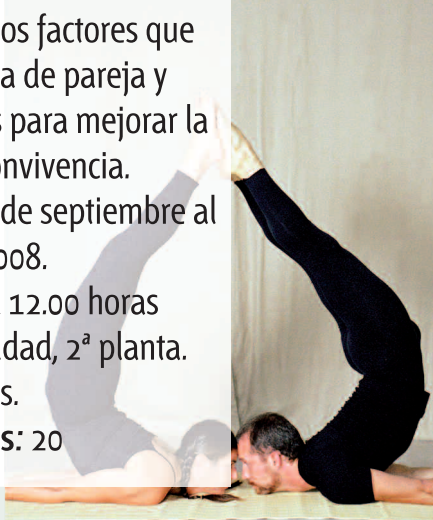
Objetivo: Analizar los factores que intervienen en la vida de pareja y aprender estrategias para mejorar la comunicación y la convivencia.

Días: martes del 30 de septiembre al 2 de diciembre de 2008.

Horario: De 10.00 a 12.00 horas

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20



Control del Estrés y Relajación

Objetivo: Conocer los factores desencadenantes del estrés, aprender técnicas de relajación y mejorar la comunicación.

Duración: miércoles desde el 8 de octubre de 2008 hasta el 25 de marzo de 2009.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20

Estrategias para una vida familiar saludable

Objetivo: Reflexionar y analizar las relaciones dentro del entorno familiar, mejorar la comunicación y la calidad de vida.

Duración: miércoles del 1 de octubre al 26 de noviembre de 2008.

Horario: De 9.30 a 11.00 horas

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20



Emociones Positivas y Salud

Objetivo: Aprender recursos para el manejo de las emociones, que posibiliten aumentar el bienestar bio-psico-social.

Días: jueves del 2 de octubre al 27 de noviembre de 2008.

Horario: De 10.00 a 12.00 horas

Lugar: Sala 2.1 del Centro de Participación Ciudadana.

Nº de participantes: 20

Habilidades para comunicarte mejor

Objetivo: Aprender técnicas de comunicación eficaces, para poder mejorar las relaciones interpersonales.

Días: viernes del 3 de octubre al 5 de diciembre de 2008.

Horario: De 9.30 a 11.00 horas

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20

Ayúdales sin descuidarte

Dirigido a personas que cuiden a un familiar con enfermedad crónica o discapacidad.

Objetivo: Favorecer el bienestar de la persona cuidadora y proporcionar conocimientos para el manejo cotidiano de personas con enfermedades crónicas o discapacidad.


Días: viernes del 3 de octubre al 28 de noviembre de 2008.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20





Aprende a conocer y disfrutar la etapa de la menopausia

Objetivo: Fomentar actitudes y actividades para mejorar la salud y calidad de vida en esta etapa.

Días: lunes del 12 de enero al 16 de marzo de 2009.

Horario: De 9.30 a 11.00 h

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20

Entrenamiento de Memoria

Dirigido a personas mayores de 65 años con quejas de memoria asociadas a la edad.

Objetivo: Reflexionar sobre los olvidos cotidianos de las personas mayores de 65 años, facilitar su solución y mejorar la autoestima.

Días: martes y jueves del 13 de enero al 19 de febrero de 2009 más una sesión de seguimiento el 24 de marzo de 2009.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas

Lugar: Centro de Participación Ciudadana. Sala 2.1. 2ª planta.

Nº de participantes: 12



Disfruta de una vida saludable

Programa en colaboración con el Área de Igualdad de Oportunidades

Objetivo: Desarrollar recursos y capacidades personales que mejoren la autoestima y la autocompetencia.

Días: miércoles del 14 de enero al 11 de marzo de 2009.

Horario: De 9.30 a 11.00 h

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta. CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20

Mitos y creencias en sexualidad

Objetivo:

Reflexionar y analizar los factores que intervienen en la sexualidad para mejorar la propia vivencia sexual.

Días:

viernes del 23 de enero al 20 de marzo de 2009

Horario:

De 9.30 a 11.00 h

Lugar:

Sala de Igualdad, 2ª planta.
CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20



Habilidades para la Vida

Objetivo: Dotar de las herramientas que permitan desarrollarnos como personas, mejorando nuestra calidad de vida.

Días: martes del 3 de febrero al 26 de mayo de 2009.

Horario: De 9.30 a 11.00 h

Lugar: Sala de Igualdad, 2ª planta.

CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20

Escuela de Abuelas y Abuelos

Programa en colaboración con el Equipo de Atención Temprana de EE.II.

Objetivo: Reconocer y valorar el papel de las abuelas y abuelos en las familias y mejorar las relaciones intergeneracionales.

Días: Jueves del 5 de febrero al 19 de marzo de 2009

Horario: de 10 a 12 horas

Lugar: Por confirmar

Nº de participantes: 15



Aprende a dormir mejor

Dirigido a personas con problemas de sueño.

Objetivo: Dotar de recursos y rutinas que faciliten poder dormir mejor.

Días: jueves del 16 de abril al 11 de junio de 2009.

Horario: De 11.00 a 13.00 h

Lugar: Sala 2.1. del Centro de Participación Ciudadana.

Nº de participantes: 20

Alimentación: cocina sana y creativa



Objetivo: Adquirir conocimientos prácticos que nos permitan comer de una forma sana y placentera.

Días: lunes del 20 de abril al 15 de junio de 2009.

Horario: De 11.00 a 13.00 h

Lugar: Sala 2.1. del Centro de Participación Ciudadana.

Nº de participantes: 25

Un verano más saludable

Objetivo: Facilitar conocimientos que permitan prevenir contratiempos que pueden surgir en verano.

Días: lunes del 20 de abril al 8 de junio de 2009

Horario: De 9.30 a 11.00 h.

Lugar: Sala de Igualdad. 2ª planta, CSC Villa de Móstoles.

Nº de participantes: 20

JORNADA DE ALIMENTACIÓN

Comer sano y rico, ¿Se puede conseguir?

Objetivo: Reflexionar, analizar y compartir experiencias, relacionadas con la importancia de la alimentación en la salud.

Día : 26 de marzo de 2009

Horario: de 9.30 a 13 horas

Lugar: Sala de conferencias, C.C. Villa de Móstoles



CONFERENCIAS

El uso correcto del medicamento

Día: 26 de febrero de 2009
Horario: 11.00 a 12.30 horas.
Lugar: Sala de Conferencias
4ª planta. C.C Villa de Mostoles .



Dietas Mágicas

Día: 22 de mayo de 2009
Horario: 11.00 a 12.30 horas.
Lugar: sala de Conferencias
4ª planta C.C Villa de Mostoles.



OTRAS

ACTIVIDADES

Primer encuentro de Escuelas Municipales de Salud

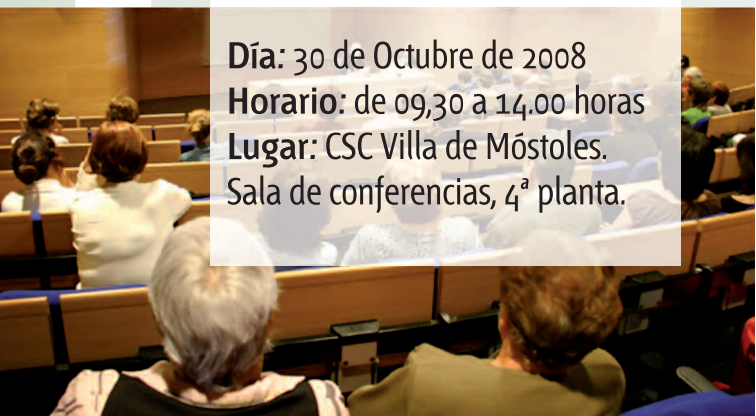
Encuentro interinstitucional.

Día: 30 de Octubre de 2008

Horario: de 09,30 a 14.00 horas

Lugar: CSC Villa de Móstoles.

Sala de conferencias, 4ª planta.



“CLAUSURA” 10º aniversario Escuela Municipal de Salud.

Acto dirigido a todas las personas del municipio que han participado en las diferentes actividades formativas de la Escuela Municipal de Salud.

Día: 18 de diciembre de 2008

Horario: 17.00 horas

Lugar: Teatro Villa de Mostoles



INSCRIPCIÓN

CURSO 2008/2009

FECHA: / / 200 N° REGISTRO: / 200

Apellidos _____

Nombre _____ Fecha de Nacimiento _____

Domicilio _____

C.P. _____

Tfno _____ Móvil _____

e-mail _____

¿Has realizado otros talleres? SI NO

Autorizo a la Concejalía de Sanidad a tomarme imágenes como participante en las actividades de la Escuela Municipal de Salud, con el fin de crear un archivo de imágenes, que se utilizarán para la promoción y difusión de los programas de la Escuela y en ningún caso con fines lucrativos o ajenos a este fin.

SI NO

Firma:

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Concejalía de Sanidad. C/ América, nº 3. 28934, Móstoles
De 9 a 14 horas. Teléfono: 91.664 76 16.
E-mail: escuelasalud@ayto-mostoles.es

Aquellas actividades que requieran inscripción, se efectuarán hasta una semana antes del inicio de las mismas. La admisión en las actividades se efectuará por riguroso orden de entrada de la inscripción y respetando el orden de preferencia elegido en las mismas. De igual forma, será necesario cumplir los requisitos en aquellas actividades que así se especifique. Se podrá elegir un máximo de tres talleres por persona, en cada periodo formativo. Las plazas son limitadas, no realizándose la actividad si no existe un número mínimo de inscripciones. Las actividades podrán estar sujetas a modificaciones de horarios y espacios por causas imprevistas y/o ajenas a esta Concejalía.

TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS.

Sus datos serán incorporados al fichero, titularidad del Ayuntamiento de Móstoles, con la finalidad de proteger los datos con arreglo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Para el ejercicio de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, puede dirigirse al Área de Sanidad, sita en la calle América, 3, o directamente, a través de la dirección de correo electrónico: sanidadeigualdad@ayto-mostoles.es

Septiembre - Diciembre 2008

Numere del 1 al 3 por orden de preferencia los 3 talleres en que desee inscribirse:

- 29 sep al 1 dic
Escuela de Autocuidados
- 29 sep al 5 nov
Entrenamiento de Memoria
- 30 sep al 28 oct
Mejora y disfruta tu salud (Residentes en P. Coimbra)
- 8 oct al 25 marzo
Control del Estrés y Relajación
- 30 Sept al 2 dic
Vivir Felices en Pareja, ¿Se Puede Conseguir?
- 1 oct al 26 nov
Estrategias para una Vida Familiar Saludable
- 2 oct al 27 nov
Emociones Positivas y Salud
- 3 oct al 28 nov
Ayúdales sin descuidarte
- 3 oct al 5 dic
Habilidades para comunicarte mejor

Enero - Junio 2009

Numere del 1 al 3 por orden de preferencia los 3 talleres en que desee inscribirse:

- 12 ene al 16 mar
Aprende a conocer y disfrutar la etapa de la menopausia
- 13 ene al 19 feb
Entrenamiento de Memoria
- 23 ene al 20 mar
Mitos y Creencias en Sexualidad
- 3 feb al 26 may
Habilidades para la Vida
- 5 feb al 19 mar
Escuela de abuelas y abuelos
- 16 abr al 11 jun
Aprende a dormir mejor
- 20 abr al 15 jun
Alimentación: Cocina Sana y Creativa
- 20 abr al 8 jun
Un Verano más Saludable