

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...

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 14:00hs. Correo electrónico sexualidad@mostoles.es

INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las **ACCIONES FORMATIVAS** se podrán realizar desde el día 16 de septiembre de 2024 hasta diez días antes del inicio de cada actividad en el Área de Sanidad, en el Centro de Mayores Juan XXIII, C/Juan XXIII N° 6.

-Del **16 al 25 de septiembre** se realizarán de **lunes a viernes**, de **10:00 a 13:00 horas**.

-A partir del **25 de septiembre** se realizarán **sólo los lunes** de **10:00 a 12:00 horas**.

Las inscripciones se entregarán **presencialmente** en el Área de Sanidad, en el Centro de Mayores Juan XXIII, C/Juan XXIII N° 6, en el mismo horario de las inscripciones.

La hoja de inscripción se puede recoger en C/ Juan XXIII, 6 (recepción) o descargar en la página 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 horas.
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.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD

AGENDA DE ACTIVIDADES CURSO 2024/2025



Ayuntamiento de la Villa de
Móstoles



ACTIVIDADES FORMATIVAS

CURSO: "DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR"

Aprender hábitos saludables, que nos ayuden a un buen descanso.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** miércoles del 16 de octubre al 11 de diciembre de 2024
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** sala polivalente 2. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO: "RELÁJATE: APRENDE A GESTIONAR TU ESTRÉS"

Conocer los factores que inciden en el estrés y practicar técnicas que nos relajen y contribuyan a recuperar el equilibrio de cuerpo y mente.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** jueves del 17 de octubre al 12 de diciembre de 2024
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** sala polivalente 3. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO: "COME SANO Y MEJORA TU SALUD"

Si tienes sobrepeso, el colesterol alto, hipertensión arterial o estreñimiento, este curso te puede ayudar a alimentarte mejor.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** viernes del 18 de octubre al 13 de diciembre de 2024
- **Horario:** de 10:00 a 12:00 horas
- **Lugar:** sala polivalente 2. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO: "APRENDE A CUIDAR TU ESPALDA"

Conoce tu espalda, adopta posturas más saludables para prevenir o mejorar el dolor, e incorpora la actividad física en tu vida diaria.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** miércoles del 15 de enero al 12 de marzo de 2025
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** sala de ensayo. Centro de Participación Ciudadana. Calle San Antonio, n° 2.

CURSO: "ENVEJECIMIENTO ACTIVO"

Conocer hábitos saludables para mejorar la calidad de vida.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** jueves del 16 de enero al 6 de marzo de 2025
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** sala polivalente 3. Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, s/n

CURSO: "ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS"

En colaboración con el Equipo de Atención Temprana de Móstoles (Comunidad de Madrid).

Poner en valor la importancia que tienen las abuelas y los abuelos en la familia para mejorar las relaciones intergeneracionales.

- **Dirigido:** abuelas y abuelos.
- **Días:** miércoles del 29 de enero al 30 de abril de 2025
- **Horario:** de 10:00 a 12:00 horas
- **Lugar:** A determinar

XIV SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

Proyecto en colaboración con las asociaciones socio-sanitarias y entidades del municipio (Inscripciones y Programa a determinar)