

## ASESORÍA DE SEXUALIDAD Y SALUD

Servicio de información y asesoramiento con atención individual, a parejas, profesionales y grupos en temas relacionados con la vivencia de la sexualidad, las relaciones y la salud en general.

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

Correo electrónico: [sexualidad@mostoles.es](mailto:sexualidad@mostoles.es)

## INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las **ACCIONES FORMATIVAS** se podrán realizar desde el día 15 de septiembre de 2025 hasta diez días antes del inicio de cada actividad en el Área de Sanidad, en el Centro de Mayores Juan XXIII, C/Juan XXIII Nº 6, en el hall de entrada.

## FECHAS Y HORARIOS

Del **15 al 26 de septiembre** de lunes a viernes, de **10:00 a 13:00 horas**.

A partir del **29 de septiembre**, 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 Nº6, en el horario de inscripción.

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, Nº 6. 4<sup>a</sup> planta.

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](mailto: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 2025/2026



Ayuntamiento de la Villa de  
**Móstoles**



ESCUELA  
Municipal  
de SALUD  
Móstoles



PAAM  
Por un Móstoles Sin Adicciones



PLAN  
municipal  
Infancia  
Adolescencia



# ACTIVIDADES FORMATIVAS

## CURSO: "VIVE CON BIENESTAR LA ETAPA MADURA"

Contribuir a la mejora de la calidad de vida, aprendiendo hábitos saludables.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** miércoles del 15 de octubre al 17 de diciembre de 2025
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** Centro Cultural Villa de Móstoles  
Plaza de la Cultura, s/n



## CURSO: "CUIDO MI ESPALDA Y ME SIENTO MEJOR"

Conoce tu espalda, adopta posturas más saludables para prevenir o mejorar el dolor en tu día a día.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** jueves del 16 de octubre al 11 de diciembre de 2025
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** Centro Cultural Villa de Móstoles  
Plaza de la Cultura, s/n

## CURSO: "GESTIONA TU ESTRÉS Y GANA SALUD"

Conocer los factores que inciden en el estrés y contribuir a recuperar el equilibrio de cuerpo y mente.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** martes del 21 de octubre al 16 de diciembre de 2025
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** Centro Cultural Villa de Móstoles  
Plaza de la Cultura, s/n



## CURSO: "DISFRUTA DEL BUEN DORMIR"

Aprender hábitos saludables que nos ayuden a un buen descanso.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** viernes del 24 de octubre al 19 de diciembre de 2025
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** Centro Cultural Villa de Móstoles  
Plaza de la Cultura, s/n



## CURSO: "CLAVES PARA CONTROLAR MI PESO"

Controla tu peso de forma saludable y aumenta tu bienestar.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** jueves del 15 de enero al 5 de marzo de 2026
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** 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 abuelos en la familia para mejorar las relaciones intergeneracionales.

- **Dirigido:** abuelas y abuelos
- **Días:** miércoles del 28 de enero al 29 de abril de 2026
- **Horario:** de 10:00 a 12:00 horas
- **Lugar:** Escuela Infantil Parque Coimbra

## CURSO: "MI MENTE Y YO NOS PONEMOS EN FORMA"

Aprender estrategias básicas para estimular la mente.

- **Dirigido:** población general
- **Días:** miércoles y viernes del 29 de abril al 22 de mayo de 2026
- **Horario:** de 9:30 a 11:30 horas
- **Lugar:** Centro Cultural Villa de Móstoles  
Plaza de la Cultura, s/n



## XV SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

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

## PLAN DE ADICCIÓNES DE MÓSTOLES (PAM)

### "FORMANDO A LAS FAMILIAS: PREVINIENDO ADICCIÓNES"

**Escuela dirigida a:** Familias de Escuelas Infantiles y Educación Primaria.

Más información en el correo: [pam.prevencion@mostoles.es](mailto:pam.prevencion@mostoles.es)