

Escuela Municipal de Salud



Agenda de
Actividades
2011/2012

Se inicia un nuevo curso y con él las actividades de la Escuela Municipal de Salud.

En su largo recorrido la Escuela ha buscado siempre la consecución de una ciudad saludable mediante la mejora de la salud de sus ciudadanos con el desarrollo de programas formativos e informativos; en colaboración y coordinación con instituciones de nuestra ciudad se incide fundamentalmente en la salud cardiovascular, la prevención del cáncer, la salud infanto-juvenil con la prevención de la obesidad infantil, la prevención de la adicción a drogas o de la mala utilización de las nuevas tecnologías tan frecuente entre nuestros niños y jóvenes.

Esta labor no se logra sin la participación de ustedes, de forma individual o a través de las asociaciones socio-sanitarias que, en el personal docente de la Escuela, pueden encontrar apoyo y asesoramiento para el desarrollo de sus actividades.

En este nuevo curso vuelve a desarrollarse la Escuela de Abuelos y Abuelas, que tanto interés tiene para las personas mayores que por diferentes circunstancias tienen que cuidar a sus nietos gran parte de la jornada diaria mientras padres y madres desarrollan sus actividades profesionales; y otras actividades apoyando la labor de los Centros Municipales de Mayores en la consecución de una vida activa de las personas mayores del municipio.

Espero que la variada programación de este Curso sea del gusto de todos ustedes y se animen a participar como alumnos y alumnas en las actividades previstas.

Será para mí una satisfacción saludarles cuando acudan a clase y comprobar que la labor que llevamos a cabo, entre todos, consigue los objetivos buscados.



Un cordial saludo
Gemma Zamorano Romo
Concejala Delegada de Sanidad y Bienestar Social

ENCUENTROS y SEMANA DE LA SALUD

Conferencia: "Medicamentos: no todo es beneficio"

Dirigida: a población general

Día: 21 de noviembre de 2011

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 4ª Planta, sala de conferencias

Horario: de 10.00 a 12.00 horas

Impartida por Servicio Madrileño de Salud SERMAS

III Semana Municipal de la Salud

Dirigida: a población general

Fecha: del 23 al 27 de abril de 2012

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Entrena y mejora tu memoria

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

Objetivo: Aprender estrategias para solucionar los olvidos cotidianos y mejorar la memoria

Fechas: 13 octubre – 24 noviembre.

Martes y jueves de 11.00 a 13.00 horas

Lugar: Sala 2.1 Centro de Participación Ciudadana

Nº de plazas: 14 personas

Habilidades para comunicarte mejor

Dirigido: población general

Objetivo: Favorecer el aprendizaje y utilización de las herramientas necesarias para mejorar la comunicación interpersonal.

Fechas: 13 octubre – 1 diciembre, jueves 10.00 a 12.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 2ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas

Aprendo a cuidarme a partir de los 50

Dirigido: población general

Objetivo: Adquirir conocimientos para la prevención de los factores de riesgo y las enfermedades más frecuentes en la madurez.

Fechas: 13 octubre – 1 diciembre, jueves 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 3ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas

Alimentarse con salud a cualquier edad

Dirigido: población general

Objetivo: Adquirir conocimientos prácticos para comer de una manera saludable y adaptar la alimentación a las distintas edades y circunstancias.

Fechas: 14 octubre – 2 diciembre, viernes 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 3ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas



ACTIVIDADES FORMATIVAS

Conoce y cuida tu espalda

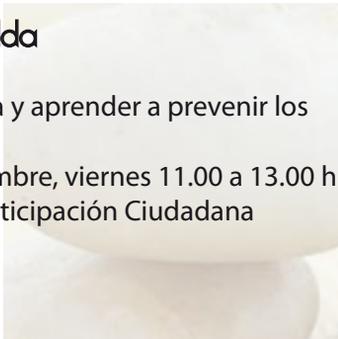
Dirigido: población general

Objetivo: Conocer la espalda y aprender a prevenir los problemas más frecuentes.

Fechas: 14 octubre – 2 diciembre, viernes 11.00 a 13.00 h

Lugar: Sala 2.1 Centro de Participación Ciudadana

Nº de plazas: 20 personas



Cuida tu corazón

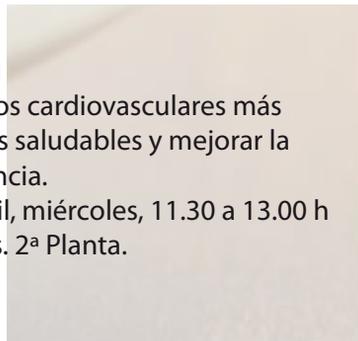
Dirigido: población general

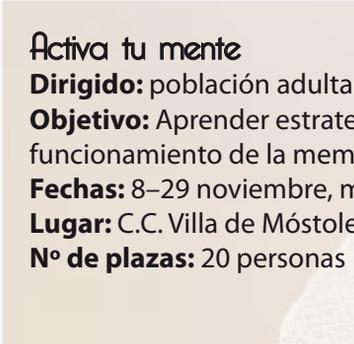
Objetivo: Conocer los riesgos cardiovasculares más frecuentes, fomentar hábitos saludables y mejorar la actuación ante una emergencia.

Fechas: 19 octubre – 25 abril, miércoles, 11.30 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 2ª Planta.

Nº de plazas: 25 personas





Activa tu mente

Dirigido: población adulta de 55 a 65 años.

Objetivo: Aprender estrategias para mejorar el funcionamiento de la memoria.

Fechas: 8–29 noviembre, martes, 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 3ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas

ACTIVIDADES FORMATIVAS



Gana salud con la risa

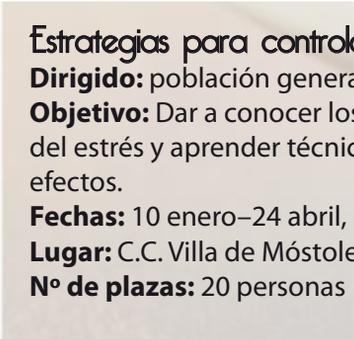
Dirigido: población general

Objetivo: Conocer de una manera práctica los beneficios de la risa para la salud.

Fechas: 2 – 23 noviembre, miércoles, 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 3ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas



Estrategias para controlar el estrés

Dirigido: población general.

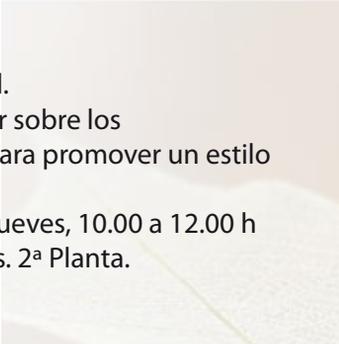
Objetivo: Dar a conocer los factores desencadenantes del estrés y aprender técnicas que ayuden a evitar sus efectos.

Fechas: 10 enero–24 abril, martes, 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 2ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas





Estilos de vida saludable

Dirigido: población general.

Objetivo: Aprender a actuar sobre los determinantes de la salud para promover un estilo de vida más saludable.

Fechas: 12 enero–26 abril, jueves, 10.00 a 12.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 2ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas



Para la sexualidad siempre hay tiempo

Dirigido: población general.

Objetivo: Reflexionar y analizar los factores que inciden en la propia vivencia para facilitar una sexualidad saludable.

Fechas: 13 enero – 9 marzo, viernes, 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 3ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas



ACTIVIDADES FORMATIVAS



El poder de las emociones positivas

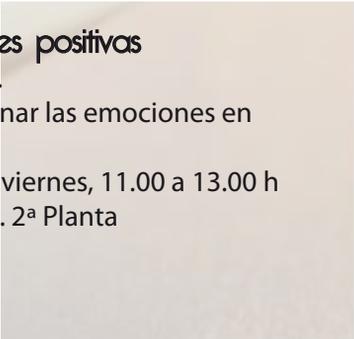
Dirigido: población general.

Objetivo: Aprender a gestionar las emociones en beneficio de nuestra salud.

Fechas: 13 enero – 9 marzo, viernes, 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 2ª Planta

Nº de plazas: 20 personas



ACTIVIDADES FORMATIVAS

Quiero dormir mejor

Dirigido: población general.

Objetivo: Reflexionar sobre la percepción de nuestra calidad del sueño y aprender estrategias para mejorarlo.

Fechas: 18 enero–14 marzo, miércoles, 11.00 a 13.00 h

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. 3ª Planta.

Nº de plazas: 20 personas

Escuela de abuelas y abuelos

Dirigido: abuelas y abuelos.

Objetivo: Reconocer y valorar el papel de las abuelas y abuelos dentro de la familia y mejorar las relaciones intergeneracionales.

Fechas: 1 febrero – 28 marzo, miércoles, 10.00 a 12.00 h

Lugar: Casa de niños DUENDES, Parque Coimbra

Nº de plazas: 20 personas

En colaboración con el Equipo de Atención Temprana de EE.II.

Controla tu peso sin riesgo

Dirigido: población general.

Objetivo: Aprender a controlar el peso de forma sana y equilibrada utilizando estrategias para la elaboración de menús y la práctica de actividad física.

Fechas: 24 febrero–27 abril, viernes, 11.00 a 13.00 h

Lugar: Sala 2.1. Centro de Participación Ciudadana.

Nº de plazas: 20 personas



ACTIVIDADES FORMATIVAS



Vida plena en la edad madura

Dirigido: Mayores de 60 años que residan en Parque Coimbra

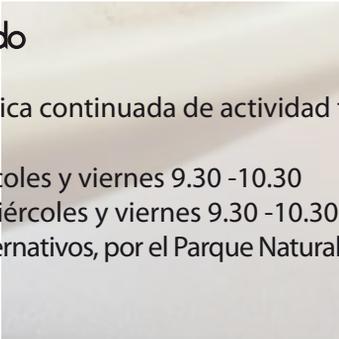
Objetivo: Dar a conocer las estrategias que faciliten el proceso de mejora de la salud personal, familiar y comunitaria.

Fechas: 13 enero - 9 marzo, viernes, 10.00 a 12.00 h

Lugar: Centro de Mayores Coimbra

Nº de plazas: 20

Las inscripciones para este curso se realizarán en el Centro de Mayores Parque Coimbra, c/ Cedros nº 71



Mejora tu salud caminando

Dirigido: población general

Objetivo: Promover la práctica continuada de actividad física para mejorar la salud.

Fechas:

1er turno 14 oct-2 dic., miércoles y viernes 9.30 -10.30

2º turno 11 abril-30 mayo, miércoles y viernes 9.30 -10.30

Lugar: recorridos urbanos alternativos, por el Parque Natural El Soto y Parque de los Planetas.

Nº de plazas: 20 personas

MONOGRÁFICOS DE SALUD JUNTAS DE DISTRITO CURSOS 2011-2012

"Mejora tu autoestima"

Objetivo: Conocer y aplicar estrategias para mejorar la autoestima.

"La solución eficaz de los conflictos"

Objetivo: Facilitar las herramientas necesarias para la solución de conflictos que mejoren las relaciones interpersonales

"Prevención de riesgos cardiovasculares"

Objetivo: Conocer los determinantes de la salud cardiovascular que promuevan hábitos de vida saludables.

Cada monográfico consta de tres sesiones, una a la semana, que se imparte en la Junta de Distrito correspondiente, en horario de 10.00 a 12.00 horas.

Inscripciones en la Junta de Distrito a partir del 4 de octubre.

JUNTA DE DISTRITO/CURSOS

Junta Distrito 1, Centro. C/ San Antonio 2, Sala2-2

Prevención de riesgos cardiovasculares

Mejora tu autoestima

La solución eficaz de los conflictos

Junta Distrito 2, Norte Universidad. C/ Pintor Velázquez 17-19 Post.

Prevención de riesgos cardiovasculares

Mejora tu autoestima

La solución eficaz de los conflictos

Junta Distrito 3, Sur-Este. C/ Libertad 34 post. 1ª planta

La solución eficaz de los conflictos

Prevención de riesgos cardiovasculares

Mejora tu autoestima

Junta Distrito 4, Oeste. Parque Finca Liana.

La solución eficaz de los conflictos

Mejora tu autoestima

Prevención de riesgos cardiovasculares

Junta Distrito 5, Coimbra-Guadarrama. C/ Cedros, 71

Prevención de riesgos cardiovasculares

Mejora tu autoestima

La solución eficaz de los conflictos

FECHAS

8, 15 y 22 Noviembre

17, 24 y 31 Enero

9, 16 y 23 Febrero

9, 16 y 23 Noviembre

7, 14 y 21 Febrero

13, 20 y 27 Abril

16, 23 y 30 Noviembre

12, 19 y 26 Enero

8, 15 y 22 Marzo

15, 22 y 29 Noviembre

9, 16 y 23 Febrero

13, 20 y 27 Abril

10, 17 y 24 Noviembre

18, 25 Enero y 1 Febrero

16, 23 y 30 Marzo

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

- Las actividades están dirigidas a personas mayores de 18 años empadronadas en Móstoles y que cumplan los requisitos que se especifican en cada curso.
- Cada persona podrá elegir un máximo de cursos que vendrá especificado en la hoja de inscripción.
- La admisión en los cursos se efectuará:
 1. Según el orden de preferencia elegido y el orden de entrada de la inscripción.
 2. Tendrán prioridad las personas que no hayan realizado otros cursos con anterioridad.
- Se rellenará y entregará una única inscripción por persona. Si se precisa realizar alguna modificación, se realizará sobre la inscripción ya entregada.
- Cada persona podrá realizar un máximo de 2 inscripciones por día.
- Las inscripciones podrán entregarse hasta 7 días antes del inicio del curso. Las plazas en cada curso son limitadas, pudiendo no realizarse el mismo si no existe un número mínimo de solicitudes.
- La admisión a los cursos se confirmará, vía telefónica, en la semana previa al comienzo del curso correspondiente.
- Una vez realizado un curso, no se podrá realizar el mismo en años posteriores.
- La NO INICIACIÓN o la ausencia a tres o más sesiones sin causa justificada dará lugar a la baja en el curso y la pérdida de preferencia.
- Las actividades podrán estar sujetas a modificaciones de horarios y espacios por causas ajenas a esta concejalía.

HOJA DE INSCRIPCIÓN

FECHA: ____/____/20____ N° REGISTRO: _____/20____

APELLIDOS _____

NOMBRE _____

FECHA DE NACIMIENTO _____ DNI _____

TFNO _____ MÓVIL _____

DOMICILIO _____

CP _____ E-mail: _____

¿Has realizado otros cursos en la Escuela Municipal de Salud?

SÍ NO Cuales:

Autorizo a la Concejalía de Sanidad y Bienestar Social a tomarme imágenes como participante en los cursos 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.

SÍ NO Firma:

Sus datos serán incorporados al fichero de 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 a la Oficina de Atención al ciudadano del Ayuntamiento de Móstoles, sita en la Plaza de España, nº 1, o directamente a través de la dirección de correo electrónico: alcaldia@ayto-mostoles.es

Ficha de Inscripciones

CURSOS BLOQUE I

Se podrá elegir 1 solo curso de este bloque (1)

Cuida tu corazón	19 octubre–25 abril		
Estrategias para controlar el estrés	10 enero–24 abril		
Estilos de vida saludable	12 enero–26 abril		

CURSOS BLOQUE II

Numere del 1 al 4 por orden de preferencia los cursos en que desee inscribirse (1, 2, 3, 4)

Entrena y mejora tu memoria	13 octubre – 24 noviembre		
Habilidades para comunicarte mejor	13 octubre–1 diciembre		
Aprendo a cuidarme a partir de los 50	13 octubre–1 diciembre		
Alimentarse con salud a cualquier edad	14 octubre–2 diciembre		
Conoce y cuida tu espalda	14 octubre–2 diciembre		
Gana salud con la risa	2 noviembre–23 noviembre		
Activa tu mente	8 noviembre–29 noviembre		
Para la sexualidad siempre hay tiempo	13 enero–9 marzo		
El poder de las emociones positivas	13 enero–9 marzo		
Vida plena en la edad madura	13 enero - 9 marzo		
Quiero dormir mejor	18 enero–14 marzo		
Escuela de abuelas y abuelos	1 febrero–28 marzo		
Controla tu peso sin riesgo	24 febrero–27 abril		

De estos dos bloques se concederán un máximo de 3 cursos por persona.

Este curso es independiente del bloque I y II. Marca con una x las fechas que prefieras.

Curso “Mejora tu salud caminando”	14 octubre - 2 diciembre 9.30-10.30		
	11 abril - 30 mayo 9.30-10.30		

INFORMACIÓN

Escuela Municipal de Salud. Área de Sanidad.

C/ América, nº 3, 28934, Móstoles

Horario: de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 horas.

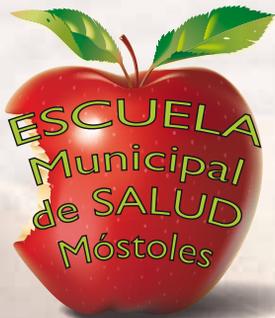
Teléfono: 91 664 76 16

E-mail: escuelasalud@ayto-mostoles.es

INSCRIPCIONES:

El periodo de inscripciones se realizará desde el 13 de septiembre hasta 1 semana antes de la iniciación del curso.

La entrega de solicitudes se realizara en Escuela Municipal de Salud. Área de Sanidad. C/ América, nº 3, Móstoles. En horario de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 horas.



**AYUNTAMIENTO
DE MÓSTOLES**

www.mostoles.es

