

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD



**AGENDA DE
ACTIVIDADES
CURSO
2026/2027**



Ayuntamiento de la Villa de

Móstoles



ACTIVIDADES FORMATIVAS

Curso "Aprende a cuidar tu espalda"

Conoce tu espalda y hábitos más saludables para prevenir o mejorar el dolor de espalda.

Población general

Periodo:

Los martes, del 13 de octubre al 1 de diciembre de 2026 (8 sesiones).

Horario:

09:30h. a 11:30h.

Curso "¿Qué puedo comer?"

Si tienes la tensión alta, el colesterol elevado o te sobran unos kilitos, este curso te ayudará.

Población general

Periodo:

Los miércoles, del 14 de octubre al 18 de noviembre de 2026 (6 sesiones).

Horario:

09:30h. a 11:30h.

Curso "Controla tu estrés y tus emociones"

Reflexiona sobre los factores que inciden en el estrés, aprende estrategias y gestiona tus emociones para recuperar la calma.

Población general

Periodo:

Los jueves, del 15 de octubre al 10 de diciembre de 2026 (9 sesiones).

Horario:

09:30h. a 11:30h.

Curso “Claves para dormir mejor”

Aprende hábitos saludables que te ayuden a tener un buen descanso.

Población general

Periodo:

Los viernes, del 16 de octubre al 11 de diciembre de 2026 (9 sesiones).

Horario:

09:30h. a 11:30h.

Curso “Escuela de abuelas y abuelos”

Poner en valor la importancia que tienen las abuelas y los abuelos en la familia para mejorar las relaciones intergeneracionales. En colaboración con el Equipo de Atención Temprana de Móstoles. Comunidad de Madrid.

Abuelas y abuelos

Periodo:

Los miércoles, del 27 de enero al 12 de mayo de 2027
(15 sesiones).

Horario:

10:00h. a 12:00h.

Curso “Envejecimiento Saludable”

Aprender hábitos saludables y estrategias, para vivir la vejez con optimismo y salud.

Población general

Periodo:

Los jueves, del 29 de abril al 27 de mayo de 2027
(5 sesiones).

Horario:

09:30h. a 11:30h.

OTRAS ACTIVIDADES

XVI SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

Proyecto en colaboración con las asociaciones socio-sanitarias y
entidades del municipio.

(Inscripciones y programa a determinar)

ASESORÍA DE SALUD Y 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 **916 647 622**

De **lunes a viernes** en horario de **9:00h. a 14:00h.**

Correo electrónico **sexualidad@mostoles.es**

INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las **ACCIONES FORMATIVAS** se podrán realizar desde el día **14 de septiembre de 2026** 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, en el hall de entrada.

- **Del 14 al 30 de septiembre** se realizarán de lunes a viernes de 10:00h. a 13:00h.
- **A partir del 30 de septiembre** se realizarán solo los lunes de 09:30h. a 11:30h.

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>

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD

Teléfono: 916 647 622

Lunes en horario de 9:00h. a 14:00h.

