



# ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD

Agenda de Actividades  
Curso 2010/2011

# CURSOS Y TALLERES

## Control del estrés y relajación

**Dirigido:** población general.

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

**Fechas:**

1<sup>er</sup> grupo: 13 octubre - 11 mayo, miércoles de 9.30-11.00

2<sup>o</sup> grupo: 19 octubre - 17 mayo, martes de 9.30-11.00

**Lugar:** Sala 2.1. Centro de Participación Ciudadana.

**Nº de plazas:** 25 en cada grupo.



## Cuida tu Corazón

**Dirigido:** población general.

**Objetivo:** conocer los riesgos cardiovasculares, fomentar hábitos saludables y mejorar la actuación ante una emergencia.

Incluye paseos urbanos, valorar constantes vitales, desayuno saludable, ...

**Fechas:** 13 octubre - 25 mayo, miércoles de 11.30-13.00

**Lugar:**

1<sup>er</sup> grupo: Sala 2.1. Centro de Participación Ciudadana.

2<sup>o</sup> grupo: CC. Villa de Móstoles. Sala Reuniones 2<sup>a</sup> planta.

**Nº de plazas:** 25 en cada grupo.

# CURSOS Y TALLERES

## Entrenamiento de Memoria



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

**Objetivo:** aprender estrategias para evitar los olvidos cotidianos y mejorar la memoria.

**Fechas:**

1<sup>er</sup> grupo: 14 octubre - 23 noviembre

Martes y jueves 11.30-13.30

2<sup>o</sup> grupo: 13 enero - 22 febrero

Martes y jueves 11.30-13.30

**Lugar:** Sala 2.1.

Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 14 en cada grupo.

## El sueño: estrategias de mejora

**Dirigido:** personas con problemas de sueño no asociados a otras patologías.

**Objetivo:** mejorar la calidad del sueño de las personas.

**Fechas:** 14 octubre - 9 diciembre, jueves. 9.30-11.15

**Lugar:** Sala 2.1. Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 20.

## Prevención de las enfermedades más frecuentes



**Dirigido:** población general.

**Objetivo:** adquirir conocimientos para la prevención de factores de riesgo y enfermedades frecuentes en la madurez.

**Fechas:** 15 octubre - 10 diciembre

Viernes. 9.30-11.00

**Lugar:** Sala 2.1.

Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 20.

# CURSOS Y TALLERES

## Alimentarse bien a cualquier edad

**Dirigido:** población general.

**Objetivo:** adquirir conocimientos prácticos para comer de una forma sana y placentera, adaptando la alimentación a las diferentes edades y circunstancias.

**Fechas:** 15 octubre - 10 diciembre,  
Viernes. 11.15-13.15

**Lugar:** Sala 2.1.

Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 20.



## Emociones Positivas. La Risa y la Salud

**Dirigido:** población general.

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

**Fechas:**

1º grupo: 21 enero - 18 marzo, viernes. 11.30-13.30

2º grupo: 24 febrero - 28 abril, jueves. 11.30-13.30

**Lugar:** Sala 2.1. Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 20 en cada grupo.

## Controla tu peso sin riesgos

**Dirigido:** población general.

**Objetivo:** aprender a controlar el peso de forma sana y equilibrada con elaboración de menús, ejercicio físico y mediciones nutricionales.

**Fechas:**

10 febrero - 14 abril, jueves. 9.15-11.15

**Lugar:** Sala 2.1. Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 20.

# CURSOS Y TALLERES

## Aprende a cuidar tu espalda



**Dirigido:** población general.

**Objetivo:** aprender a prevenir los problemas más frecuentes de espalda.

Incluye ejercicios.

**Fechas:**

1 marzo - 12 abril-  
Martes. 1130-13.00

**Lugar:** Sala 2.1.

Centro de Participación Ciudadana

**Nº de plazas:** 20.

## Primeros Auxilios

**Dirigido:** población general.

**Objetivo:** adquirir conocimientos y habilidades necesarias para enfrentarse con seguridad y eficacia a situaciones que requieren la utilización de primeros auxilios.

**Fechas:** 7 octubre - 26 mayo, jueves. 10.00-12.00

**Lugar:** CC Villa de Móstoles. Sala de reuniones 2ª planta.

**Nº de plazas:** 20.

Impartido por Cruz Roja de Móstoles.

## Ayúdale sin descuidarte

**Dirigido:** personas cuidadoras de un familiar o ser querido con dependencia.

**Objetivo:** mejorar la salud y calidad de vida de las personas cuidadoras.

**Fechas:** 4 febrero - 8 abril, viernes. 10.00-12.00

**Lugar:** Centro de Asociaciones "Ramón Rubial", C/ Azorín 32-34.

**Nº de plazas:** 20.

# GANA SALUD CON EL EJERCICIO FÍSICO

La práctica continuada de actividad física contribuye a mantener y mejorar la salud. Este programa está dirigido a hombres y mujeres del municipio.

## Deporte y Salud: Gimnasia de mantenimiento

**Fechas:** 14 octubre - 19 mayo, martes y jueves.

1<sup>er</sup> grupo: 9.30 - 10.30

2<sup>o</sup> grupo: 10.30 - 11.30

**Lugar:** Centro de Mayores "La Princesa"  
C/ Fco Javier Sauquillo.

**Nº de plazas:** 15 en cada grupo  
Colabora Concejalía de Servicios Sociales.  
Se precisa ropa y calzado adecuado.

## Pilates

**Fechas:** 13 octubre - 18 mayo, miércoles.

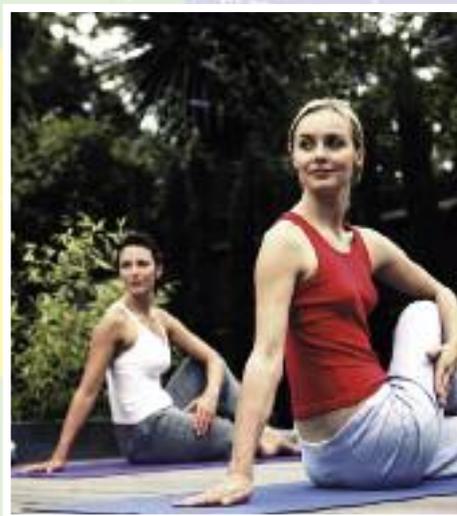
1<sup>er</sup> grupo: 10.00 - 11.00 h

2<sup>o</sup> grupo: 11:00 - 12:00 h

**Lugar:** CC. Villa de Móstoles.

**Nº de plazas:** 20 en cada grupo.

**Precio:** 5 euros al mes.



## Cuida tu salud caminando

**Fechas:** viernes. 9.30 - 10.30.

1 octubre - 26 noviembre y 1 abril - 27 mayo.

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

**Nº de plazas:** 20.

Precisa climatología favorable y ropa y calzado adecuado.

# OTRAS ACTIVIDADES

## Mesa Redonda: "Cáncer: conocer, prevenir, convivir"



**Dirigida:** a población general.

**Día:** 22 de noviembre de 2010

**Lugar:** C. C. Villa de Móstoles.  
4ª Planta Sala de Conferencias.

**Horario:** de 10.00 a 12.30 horas.

Colabora la Asociación  
Española contra el Cáncer.



## Mesa Redonda: "Verano saludable"

**Dirigida:** a población general.

**Día:** 9 de mayo de 2011

**Lugar:** C. C. Villa de Móstoles. 4ª Planta Sala de Conferencias.

**Horario:** de 10.00 a 12.30 horas. Colabora Área de Consumo.

## II Semana Municipal de la Salud

**Dirigida:** a población general

**Días:** del 7 al 14 de abril de 2011

Programa de actividades específico.

# NATURALEZA Y SALUD:

Este programa está dirigido a población general del municipio

## Hayedo de Montejo de La Sierra (Madrid).

**Fecha:** 15 de octubre.

**Inscripción:**

desde el 20 de septiembre  
hasta el 4 de octubre.

**Recorrido andando:** aprox. 1h 30m.



## Ciudad Encantada (Cuenca).

**Fecha:** 11 de abril.

**Inscripción:** del 1 al 22 de marzo 2011

Nota: la entrada con guía cuesta 100 euros para todo el grupo y será abonado por las personas participantes, al llegar al Parque.

**Recorrido andando:**

aprox. 1 hora y 30 minutos.



## Sierra de Guadarrama "La Pedriza" (Madrid).

**Fecha:** 12 de mayo.

**Inscripción:**

del 28 de marzo al 26 de abril 2011

**Recorrido andando:** aprox. 3 horas.



# EXCURSIONES SALUDABLES

## Inscripción:

Área de Sanidad, C/ América, 3,  
de 9.00 a 14.00.

**Nº de plazas:** 45



**SALIDAS:** Glorieta Europa (frente a Teatro del Bosque) a las 8:30 horas.

**REGRESO:** Glorieta Europa en torno a las 15:00-16.00 horas.

**PRECIO:** Se deben abonar 6 euros en concepto de transporte y entregar el recibo en el Área de Sanidad, 7 días antes de la salida, no entregar el mismo supone la pérdida de la plaza. Si surgieran otros gastos, correrían a cargo de las personas participantes.

## Requisitos:

- No tener impedimentos físicos, que dificulten la práctica de senderismo.
- Cumplimentar la hoja de inscripción y entregar la documentación requerida.
- Precisa ropa y calzado adecuado.

# MONOGRÁFICOS DE SALUD

## Conservación y etiquetado de alimentos

Interpretar el etiquetado y aprender normas de conservación de alimentos.

## Prevención de accidentes en el hogar

Aprender a valorar los accidentes frecuentes en el hogar y las pautas de actuación más adecuadas.

## Técnicas de relajación

Iniciarse en la práctica de la relajación como estrategia para la gestión de las emociones.

## Cuida tu espalda

Conocer el funcionamiento de la espalda y las prácticas y posturas saludables para evitar molestia frecuentes.

# EN TU JUNTA DE DISTRITO

## **Junta Distrito 1, Centro.**

### **C/ San Antonio 2, Sala 2-2**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Conservación y etiquetado de alimentos | 11, 18 y 25 noviembre |
| Prevención de accidentes en el hogar   | 12, 19 y 26 enero     |
| Técnicas de relajación                 | 17, 24 y 31 marzo     |

## **Junta Distrito 2, Norte-Universidad.**

### **C/Pintor Velázquez 17-19 Post.**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Técnicas de relajación                 | 16, 23 y 30 noviembre |
| Prevención de accidentes en el hogar   | 13, 20 y 27 enero     |
| Conservación y etiquetado de alimentos | 1, 8 y 15 marzo       |

## **Junta Distrito 3, Sur-Este.**

### **C/ Libertad 34 post. 1ª planta**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Prevención de accidentes en el hogar   | 5, 12 y 19 noviembre |
| Técnicas de relajación                 | 3, 10 y 17 febrero   |
| Conservación y etiquetado de alimentos | 3, 10 y 17 marzo     |

## **Junta Distrito 4, Oeste.**

### **Parque Finca Liana**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Técnicas de relajación                 | 12, 19 y 26 noviembre |
| Conservación y etiquetado de alimentos | 4, 11, 18 febrero     |
| Prevención de accidentes en el hogar   | 4, 11, 18 marzo       |

## **Junta Distrito 5, Coimbra-Guadarrama.**

### **Av. Saucos, 27.**

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Conservación y etiquetado de alimentos | 9, 16 y 23 noviembre     |
| Cuida tu espalda                       | 13, 20 y 27 enero        |
| Prevención de accidentes en el hogar   | 24 Febrero y 3, 10 marzo |
| Técnicas de relajación                 | 22, 29 marzo y 5 abril   |

- 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.

# 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.
- Se podrá elegir un máximo de cuatro cursos, en cada Área, con orden de preferencia. (ver planilla de inscripción de cursos).
- 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 de cada área por persona. Si se precisa realizar alguna modificación, se realizará sobre la inscripción ya entregada.
- Las inscripciones podrán entregarse hasta siete días antes del inicio de la actividad. Las plazas de los cursos 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 mas sesiones sin causa justificada dará lugar a la baja en el curso y la perdida de preferencia.
- Las actividades podrán estar sujetas a modificaciones de horarios y espacios por causas ajenas a esta concejalía.

## 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](mailto:escuelasalud@ayto-mostoles.es)

## INSCRIPCIONES:

- Será imprescindible la obtención de cita previa.
- La cita previa se entregará a partir de las 9:00 h del día 14 de septiembre, en la Concejalía de Sanidad e Igualdad de Oportunidades, C/ Ricardo Medem 27.
- Se entregará un máximo de 2 citas por persona.
- La entrega de las solicitudes se realizará el día y la hora señaladas en la cita previa.

**Lugar:** C/Ricardo Medem 27.

# HOJA DE INSCRIPCIÓN

FECHA:...../...../20 .....

Nº REGISTRO:...../20....

APELLIDOS.....

NOMBRE.....

FECHA DE NACIMIENTO..... DNI.....

TELÉFONO..... MÓVIL.....

DOMICILIO.....

..... CP.....

E-mail:.....

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

NO  SI

Cuales:

.....

.....

Autorizo a la Concejalía de Sanidad 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.

SI  NO

Firma:

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

# FICHA DE INSCRIPCIÓN

## Relación de cursos

Numere del 1 al 4 por orden de preferencia los cursos en que desee inscribirse.

### Cursos: Octubre - Mayo

|  |  |  |
|--|--|--|
| CONTROL DE ESTRÉS Y RELAJACIÓN               |  |  |
| (GRUPO 1º) 13 OCTUBRE - 11 MAYO              |  |  |
| (GRUPO 2º) 19 OCTUBRE - 17 MAYO              |  |  |
| CUIDA TU CORAZÓN 13 OCTUBRE - 25 MAYO        |  |  |
| (GRUPO 1º) CENTRO PARTICIPACIÓN              |  |  |
| (GRUPO 2º) CC VILLA DE MÓSTOLES              |  |  |
| PRIMEROS AUXILIOS 7 OCTUBRE - 26 MAYO        |  |  |
| GINNASIA DE MANTENIMIENTO 14 OCTUBRE-19 MAYO |  |  |
| (GRUPO 1º) HORARIO 9.30-10.30                |  |  |
| (GRUPO 2º) HORARIO: 10.30-11.30              |  |  |
| PILATES 13 OCTUBRE-18 MAYO                   |  |  |
| (GRUPO 1º) HORARIO: 10.00-11.00              |  |  |
| (GRUPO 2º) HORARIO: 11.00-12.00              |  |  |

Numere del 1 al 4 por orden de preferencia los cursos en que desee inscribirse.

### Cursos trimestrales / Monográficos

|   |  |  |
|---|--|--|
| ENTRENAMIENTO DE MEMORIA  |  |  |
| (GRUPO 1º) 14 OCTUBRE - 23 NOVIEMBRE                                  |  |  |
| (GRUPO 2º) 13 ENERO - 22 FEBRERO                                      |  |  |
| EL SUEÑO: ESTRATEGIAS DE MEJORA 14 OCTUBRE - 9 DICIEMBRE              |  |  |
| PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES FRECUENTES 15 OCTUBRE - 10 DICIEMBRE       |  |  |
| ALIMENTARSE BIEN A CUALQUIER EDAD 15 OCTUBRE - 10 DICIEMBRE           |  |  |
| EMOCIONES POSITIVAS, RISA Y SALUD                                     |  |  |
| (GRUPO 1º) 21 ENERO- 18 MARZO   |  |  |
| (GRUPO 2º) 24 FEBRERO - 28 ABRIL                                      |  |  |
| CONTROLA TU PESO SIN RIESGOS 10 FEBRERO - 14 ABRIL                    |  |  |
| APRENDE A CUIDAR TU ESPALDA 1 MARZO - 12 ABRIL                        |  |  |
| AYÚDALE SIN DESCUIDARTE 4 FEBRERO - 8 ABRIL                           |  |  |
| CUIDA TU SALUD CAMINANDO 1 OCTUBRE - 26 NOVIEMBRE Y 1 ABRIL - 27 MAYO |  |  |

El número máximo de cursos a conceder serán de 2 por bloque.





**AYUNTAMIENTO  
DE MÓSTOLES**

[www.mostoles.es](http://www.mostoles.es)



IV Plan Para la Igualdad 06-10



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid