

### CURSO "PUEDES EVITAR LAS CAÍDAS"

Trabajar el equilibrio y la coordinación para la prevención de las caídas.

Jueves del 27 de abril al 15 de junio de 2023. De 9.30 a 11.00 h.

C. C. Villa de Móstoles. Pza de la Cultura s/n.

### XII SEMANA MUNICIPAL DE LA SALUD

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

### 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 inter-personales...

También se realiza atención a profesionales y grupos específicos en temas relacionados con la educación sexual integral.

Cita Previa Tel.91.664.76.22 de lunes a viernes en horario de 9:00 a 14:00 h.

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

### INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las ACCIONES FORMATIVAS se podrán realizar desde el día 13 de septiembre de 2022 hasta diez días antes del inicio de cada actividad y se entregarán en el Área de Sanidad, en el Centro Municipal de Mayores Juan XXIII. C/ Juan XXIII, nº 6.

✓ Del 13 al 23 de septiembre, de lunes a viernes, de 9:30 a 13:00 h.

✓ A partir del 26 de septiembre, sólo los lunes, de 10:30 a 12:30 h.

La hoja de inscripción se puede recoger en C/Juan XXIII, 6, en recepción o descargar en la

Web: <http://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es>

### MÁS INFORMACIÓN

Escuela Municipal de Salud. C/ Juan XXIII, Nº 6

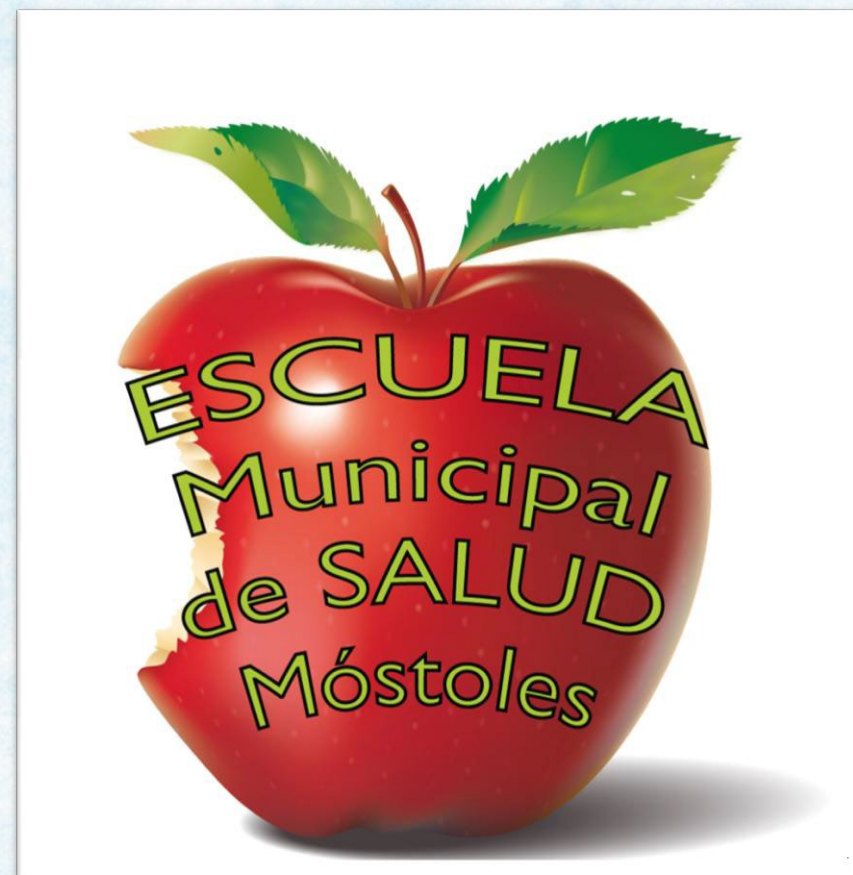
Teléfono: 91 664 76 22. Horario: lunes de 10:30 a 12:30 h.

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

Se cumplirá con la normativa Covid-19 vigente en la Comunidad de Madrid y se reserva el derecho a posibles cambios y/o modificaciones de horarios y actividades.

# GUÍA DE ACTIVIDADES

## CURSO 2022-2023



AYUNTAMIENTO DE  
**Móstoles**  
CONCEJALÍA DE DERECHOS SOCIALES  
Y MAYORES



**Móstoles,  
como  
nuevo.**



Noelia Posse  
Alcaldesa de Móstoles



**Móstoles,  
como  
nuevo.**

Queridas vecinas, queridos vecinos:

Como cada año, ponemos en marcha nuestro programa de actividades formativas con el objetivo de mejorar la vida de las mostoleñas y mostoleños dándoos información, consejos y herramientas que os ayuden a cuidar vuestro estado físico y emocional, un programa repleto de cursos que esperamos puedas disfrutar y aprovechar con empeño.

Tras dos años marcados por la pandemia, en los que nuestras iniciativas estaban condicionadas por la necesidad de garantizar la seguridad y la salud de todos los participantes y eso nos obligaba a hacer la mayoría de las actividades online o con un número de plazas reducidas, es un placer para mí poder presentarte esta nueva propuesta de cursos presenciales con su aforo habitual.

La tan añorada normalidad parece haber vuelto a nuestras vidas y, a pesar de que todavía seguimos teniendo mucha precaución, garantizar el bienestar de nuestras vecinas y vecinos es una prioridad para el Gobierno que dirijo. Con ese objetivo, ponemos a tu disposición diferentes talleres en los que te enseñaremos pequeñas técnicas y ejercicios que pueden ayudar a que te sientas mejor en tu día a día.

A través de la Concejalía de Derechos Sociales y Mayores y de la Escuela de Salud, hemos diseñado una completa guía de actividades que abarca diferentes aspectos de la salud. Podrás encontrar cursos para aprender a controlar tu estrés, fortalecer tu espalda, perder peso, etc. Todos están diseñados e impartidos con el asesoramiento de grandes profesionales que te guiarán ofreciéndote conocimientos y ejercicios prácticos que también podrás realizar cuando estés en casa.

Todas las actividades, a excepción de las caminatas y la Escuela de Abuelas y Abuelos, se llevarán a cabo en el Centro Cultural Villa de Móstoles.

Esperamos que nuestra propuesta sea de tu agrado y te ayude a cuidarte y a llevar una vida más saludable.

## ACCIONES FORMATIVAS

### CURSO “FORTALECE TU SUELO PÉLVICO”

La importancia de tener una buena musculatura pélvica y cómo trabajarla.

Jueves del 20 de octubre al 22 de diciembre de 2022. De 9.30 a 11.00 h.

C. C. Villa de Móstoles. Pza de la Cultura s/n.

### “CAMINATAS SALUDABLES”

Caminar con intensidad moderada por rutas del municipio y ganar en salud.

Dirigido: personas con condición física que permita caminar con intensidad moderada.

Martes del 18 de octubre de 2022 al 14 de marzo de 2023. De 9.30 a 11.30 h.

Se iniciarán en la puerta de la glorieta del Teatro El Bosque.

### CURSO “CONTROLA TU PESO Y GANA SALUD”

Controla tu peso de forma saludable y mejora en salud.

Dirigido: personas con sobrepeso u obesidad.

Viernes del 21 de octubre de 2022 al 3 de febrero de 2023. De 9.15 a 10.45 h.

C. C. Villa de Móstoles. Pza de la Cultura s/n.

### CURSO “CLAVES PARA MANEJAR TU ESTRÉS”

Aprender a manejar el estrés utilizando diferentes estrategias.

Miércoles del 9 de noviembre de 2022 al 22 de febrero de 2023. De 12.00 a 13.30 h.

C. C. Villa de Móstoles. Pza de la Cultura s/n.

### CURSO “ESCUELA DE ESPALDA”

Conoce tu espalda, ejércitala y adopta posturas más saludables.

Miércoles del 18 de enero de 2022 al 29 de marzo de 2023. De 9.30 a 11.00 h.

C. C. Villa de Móstoles. Pza de la Cultura s/n.

### “ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS”

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

Las abuelas y los abuelos en la familia ayudan a mejorar las relaciones intergeneracionales.

Dirigido: abuelas y abuelos.

Jueves del 26 de enero al 27 de abril de 2023. De 9.30 a 11.30 h.

Centro de Ecología Social. Finca Liana.

### CURSO “MEJORA TU CONDICIÓN FÍSICA”

Trabajar ejercicios de fortalecimiento muscular, aeróbicos, de flexibilidad y equilibrio.

Miércoles del 26 de abril al 14 de junio de 2023. De 9.30 a 11.00 h.

C. C. Villa de Móstoles. Pza de la Cultura s/n.