

# XI SEMANA MUNICIPAL DE SALUD

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

## DÍAS MUNDIALES

Día Mundial de Lucha contra VIH-SIDA → 1 diciembre

Día Mundial sin Tabaco" → 31 mayo

## 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 interpersonales...

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

**Cita Previa** ☎ **91.664.76.22** o ✉ [sexualidad@mostoles.es](mailto:sexualidad@mostoles.es)

(De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.)

## INSCRIPCIONES

Las inscripciones para las ACCIONES FORMATIVAS se podrán realizar desde el día 14 de septiembre de 2021 hasta diez días antes del inicio de cada actividad y se entregarán en el Área de Sanidad, Centro Municipal de Mayores Juan XXIII. C/ Juan XXIII Nº 6.

✓ **Del 14 al 24 de septiembre, de lunes a viernes, de 9:30 a 13:00 h.**

✓ **A partir del 1 de octubre, sólo los viernes, de 10:00 a 12:00 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/jornadas-y-talleres/escuela-municipal-salud-programa-curso-2021-22>

## PARA MÁS INFORMACIÓN

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

☎ 91 664 76 22. Horario: viernes de 10:00 a 12:00 h.

🌐 <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>

✉ [escuelasalud@mostoles.es](mailto:escuelasalud@mostoles.es)

# GUÍA DE ACTIVIDADES CURSO 2021-2022



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



**Móstoles,  
como  
nuevo.**



Noelia Posse  
Alcaldesa de Móstoles



**Móstoles,  
como  
nuevo.**

Queridas vecinas, queridos vecinos:

Es un placer para mí presentaros el programa de actividades formativas que, con tanto cariño, ha preparado la Concejalía de Derechos Sociales y Mayores para que, poco a poco, vayáis recuperando la normalidad en los cursos que siempre disfrutáis con tanta ilusión y aprovecháis con empeño.

Hemos vivido un año muy duro marcado por la pandemia de la COVID-19, un año en el que nuestras vidas cambiaron drásticamente. Ahora, reanudamos el camino, con muchas lecciones aprendidas y con muchas ganas de retomar la normalidad en nuestras vidas, deseando veros llenando los cursos, con ganas de aprender y disfrutar, como siempre ha sido.

Arranca un nuevo programa, distinto, pero con la ilusión de siempre. Un programa en el que sus cursos estarán marcados por las medidas de seguridad y sanitarias que nos permitan seguir dando pasos hasta la tan ansiada normalidad.

La vacunación está muy avanzada y está demostrando que funciona, pero no debemos bajar la guardia. Por eso, desde el Área de Sanidad, se ha trabajado en un programa reducido, adaptado a horarios y aforo y con una temática, siempre, enfocada en la salud y en los temas que tanto nos reclamáis.

Ya queda poco. Pronto volveremos a abrazarnos. Pronto podré volver a visitaros, volveré a disfrutar a vuestro lado en todos y cada uno de los talleres y cursos que realizáis, porque ahora sí, el final de la pandemia está muy cerca. Ahora más que nunca, juntos, seguimos haciendo ciudad.

## ACCIONES FORMATIVAS

### CURSO “MEJORA LA SALUD DE TU ESPALDA”

Conoce tu espalda, ejercítala y adopta posturas más sanas.  
Jueves del 14 de octubre al 2 de diciembre de 2021. De 11.30 a 13.00 h.

### CURSO “FORTALECE TU SUELO PÉLVICO”

La importancia de tener una buena musculatura pélvica y cómo trabajarla.  
Lunes del 18 de octubre al 29 de noviembre de 2021. De 10.00 a 11.30 h.

### CURSO “APRENDE A CONTROLAR TU PESO”

Controla tu peso de forma saludable y mejora en salud.  
**Dirigido: personas con sobrepeso u obesidad.**  
Lunes del 10 de enero al 7 de marzo de 2022. De 10.00 a 11.30 h.

### MONOGRÁFICO “PUEDES EVITAR LAS CAÍDAS”

Trabajar el equilibrio y la coordinación para la prevención de las caídas.  
Jueves del 13 de enero al 3 de febrero de 2022. De 11.30 a 13.00 h.

### “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.**  
Miércoles del 19 de enero al 6 de abril de 2022. De 10.00 a 12.00 h.

### “CUIDA TU CORAZÓN”

Fomentar hábitos cardio-saludables.  
Miércoles del 20 de abril al 15 de junio de 2022. De 10.00 a 11.30 h.

### CURSO “ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN”

Aprender a manejar el estrés utilizando diferentes estrategias.  
Jueves del 28 de abril al 26 de mayo de 2022. De 11.30 a 13.00 h.

**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.**