



## Actividades Escuela Municipal de Salud.

### Abril-Junio 2021

#### ❖ PASEOS SALUDABLES:

Rutas urbanas de senderismo por el municipio de Móstoles, dirigido a población mayor de 18 años del municipio de Móstoles y que no tenga dificultades de movilidad.

**Objetivo:** Favorecer la práctica de caminar como hábito para la mejora de la salud y la calidad de vida.

**Fechas Grupo 1:** los lunes desde el día 5 de abril hasta el 7 de junio.

**Fechas Grupo 2:** los miércoles desde el día 7 de abril hasta el 2 de junio.

**Horario:** 09:30 a 11:30 horas.

**Nº Plazas:** 10 máximo en cada grupo (el nº de plazas estará sujeta a las indicaciones que las autoridades sanitarias recomienden).

#### ❖ MONOGRÁFICO “RELÁJATE AL AIRE LIBRE”:

Aprendizaje de diferentes técnicas de relajación, dirigido a población mayor de 18 años del municipio de Móstoles.

**Objetivo:** Facilitar el conocimiento y entrenamiento de técnicas que permitan una gestión más eficaz de las situaciones de estrés cotidianas.

**Fechas Grupo 1:** los jueves del día 6 al 27 de mayo.

**Fechas Grupo 2:** los viernes del día 7 al 28 de mayo.

**Horario:** 10:00 a 12:00 horas.

**Nº Plazas:** 10 máximo en cada grupo (el nº de plazas estará sujeta a las indicaciones que las autoridades sanitarias recomienden).

#### ❖ MONOGRÁFICO “5 CLAVES PARA GANAR SALUD”:

Adquirir conocimientos relacionados con diferentes temas de salud, dirigido a población mayor de 18 años del municipio de Móstoles.

**Objetivo:** Conocer y reflexionar sobre los pilares fundamentales que facilitan la adquisición de hábitos saludables.

**Fechas Grupo 1:** los lunes desde el día 24 de mayo al 21 de junio. **Horario:** 09:30 a 11:00 horas.

**Fechas Grupo 2:** los lunes desde el día 24 de mayo al 21 de junio. **Horario:** 11:30 a 13:00 horas.

**Nº Plazas:** 10 máximo en cada grupo (el nº de plazas estará sujeta a las indicaciones que las autoridades sanitarias recomienden).

## **INSCRIPCIONES:**

Las inscripciones se podrán realizar los **LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES** desde el lunes 8 al miércoles 24 de marzo de 2021 y se entregarán en:

- Área de Sanidad (Centro Municipal de Mayores Juan XXIII)

C/ Juan XXIII, 6, planta baja. Teléfono: 91 664 76 16/22

Horario: de 12.00 a 14.00 horas

La **hoja de inscripción** se puede recoger en C/ Juan XXIII, 6, o en el enlace de la página Web municipal:

<https://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/jornadas-y-talleres/escuela-municipal-salud-programa-curso-2021>

## **MÁS INFORMACIÓN**

- **Escuela Municipal de Salud.** C/ Juan XXIII, Nº 6. Teléfono 91 664 76 22.  
Horario: lunes a viernes de 13.30 a 14.30 horas.
- En el enlace: <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>
- En el correo electrónico: [escuelasalud@mostoles.es](mailto:escuelasalud@mostoles.es)

## **SERVICIO DE: ASESORÍA DE SEXUALIDAD**

La vivencia sexual y la forma de vincularnos con otras personas deben ser para disfrutar sin riesgos. Si no es así, te preocupa algo, tienes dudas o para saber más puedes acudir a la asesoría de sexualidad. Atención personal y a profesionales en temas relacionados con educación afectivo-sexual de forma presencial y a través del correo electrónico [sexualidad@mostoles.es](mailto:sexualidad@mostoles.es).

**Cita Previa** en el teléfono **91.664.76.16/22** de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 horas.