

GUÍA

de

ACTIVIDADES

septiembre-diciembre 2016



AYUNTAMIENTO DE

Móstoles

Conferencias



CÓMO PREVENIR EL CÁNCER

Fecha: Lunes, 14 de noviembre de 2016.

Horario: De 11.00 a 12.30 horas.

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1.
Sala de Conferencias. 4ª planta.

Actividad organizada en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer.
Entrada libre hasta completar aforo.

MIL Y UNA FORMAS DE ENVEJECER

Fecha: Lunes, 20 de febrero de 2017.

Horario: De 11.00 a 12.30 horas.

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1.
Sala de Conferencias. 4ª planta.

Actividad organizada en colaboración con SERMAS.
Entrada libre hasta completar aforo.

Días "D"

"DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA HIV-SIDA

(1 de diciembre de 2016, programa a determinar).

"DÍA MUNDIAL SIN TABACO"

(31 de mayo de 2017, programa a determinar).



VIII semana de la salud

Colaboración con las asociaciones socio-sanitarias y entidades del municipio.
(Programa a determinar).

Actividades formativas



CURSO “APRENDE A VIVIR EN POSITIVO”

Vivir de forma positiva manejando tus emociones te hace ganar salud.

Dirigido: Población general.

Días: Jueves, del 13 de octubre al 15 de diciembre de 2016.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (9 sesiones, 18 h lectivas).

Lugar: Centro de Participación Ciudadana, C/San Antonio, 2.
Sala Sótano.

Nº de personas: 20 asistentes.

CURSO “ADELGAZAR CON SALUD”

Para perder peso de forma saludable.

Dirigido: Personas con sobrepeso u obesidad.

Días: Martes, del 18 de octubre al 13 de diciembre de 2016.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (7 sesiones, 14 h lectivas).

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1. Aula 2.

Nº de personas: 20 asistentes.

CURSO “DORMIR BIEN ES POSIBLE”

Conocer los factores que inciden positivamente en un buen descanso.

Dirigido: Personas con dificultades en el sueño.

Días: Miércoles, del 19 de octubre al 30 de noviembre de 2016.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (7 sesiones, 14 h lectivas).

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1.
Sala de Reuniones.

Nº de personas: 20 asistentes.

CURSO “ACTIVA TU MENTE”

Aprender estrategias básicas para mantener la mente despierta.

Dirigido: Personas con edades comprendidas entre 50 y 65 años.

Días: Viernes, del 21 de octubre al 16 de diciembre de 2016.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (9 sesiones, 18 h. lectivas).

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1. Aula 2.

Nº de personas: 16 asistentes.

Actividades formativas

“CUIDA LA SALUD DE LA ESPALDA”

Conocer la espalda y aprender buenas posturas.

Dirigido: Población general del municipio.

Días: Jueves, del 3 de noviembre al 1 de diciembre de 2016.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (5 sesiones, 10 h lectivas).

Lugar: Centro de Participación Ciudadana, C/San Antonio, 2.
Sala 2.1.

Nº de personas: 20 asistentes.

CURSO “CLAVES PARA EL CONTROL DE ESTRÉS”

Reconocer las situaciones que nos generan estrés y utilizar las estrategias adecuadas para mejorar.

Dirigido: Población general del municipio.

Días: Jueves, del 12 de enero al 6 de abril de 2017.

Horario: De 11.00 a 13.00 (13 sesiones, 26 h lectivas).

Lugar: Centro de Participación Ciudadana, C/San Antonio, 2.
Sala Sótano.

Nº de personas: 20 asistentes.

CURSO “HÁBITOS CARDIOSALUDABLES”

Aprender hábitos saludables para nuestro corazón.

Dirigido: Población general del municipio.

Días: Viernes, del 13 de enero al 7 de abril de 2017.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (13 sesiones, 26 h lectivas).

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1.
Sala de Reuniones.

Nº de personas: 20 asistentes.

CURSO: “ELIGE LO QUE COMES”

Selecciona los alimentos que van a tu mesa y la forma de cocinarlos para comer más saludable.

Dirigido: Población general del municipio.

Duración: Viernes, del 13 de enero al 10 de febrero de 2017.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (5 sesiones, 10 h lectivas).

Lugar: C.C. Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura, 1. Aula 2.

Nº de personas: 20 asistentes.

Actividades formativas

CURSO “ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS”

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

Dirigido: Abuelas y abuelos.

Días: Miércoles, del 1 de febrero al 5 de abril de 2017.

Horario: De 10.00 a 12.00 horas (10 sesiones, 20 h lectivas).

Lugar: E.I. Caleidoscopio. Avda. Carlos V, Nº 3.

Nº de personas: 25 asistentes.

En colaboración con el Equipo de Atención Temprana de EE.II.

CURSO: “PUEDO COMUNICARME MEJOR”

Desarrollar las habilidades precisas para mejorar la comunicación interpersonal.

Dirigido: Población general del municipio

Días: Martes, del 14 de febrero al 4 de abril de 2017.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas (8 sesiones, 16 h lectivas).

Lugar: Centro de Participación Ciudadana, C/San Antonio, 2.
Sala Sótano.

Nº de personas: 20 asistentes.

INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se podrán realizar desde el día 15 de septiembre de 2016 hasta diez días antes del inicio de la actividad y se entregarán en:

- **Área de Sanidad**

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

Horario: lunes a viernes de 9.00 a 11.30 horas

La hoja de inscripción se puede recoger en C/ Juan XXIII, 6, o en:

<http://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/jornadas-y-talleres/escuela-municipal-salud-programa-curso-2016-2017>

*Actividades formativas
en colaboración
con centros de mayores:*

CURSO “GANANDO SALUD CON LAS EMOCIONES POSITIVAS”

Vive de forma positiva controlando tus emociones y ganarás salud.

Dirigido: Personas usuarias del Centro de Mayores.
Parque Coímbra-Guadarrama.

Días: Viernes, del 4 de noviembre al 9 de diciembre de 2016.

Horario: De 11.30 a 13.00 horas (6 sesiones, 9 h lectivas).

Lugar: Centro Polivalente Parque Coímbra.
C/Cedros, 71.

Nº de personas: 16 asistentes.

La Inscripción para esta actividad se realiza en el Centro Municipal de Mayores Parque Coímbra-Guadarrama, del 10 al 31 de octubre de 2016.

CHARLA COLOQUIO: “ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LA VEJEZ”

Dirigido: A personas usuarias del Centro de Mayores, Juan XXIII.

Días: Jueves, 20 de octubre 2016.

Horario: De 12.00 a 13.30 horas.

Lugar: Centro de Mayores Juan XXIII. C/ Juan XXIII, nº 6.
Sala de terapia.

Entrada libre hasta completar aforo.

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.

Cita Previa en el teléfono 91.664.76.16/22 de lunes a viernes.

Más información

- Área de Sanidad. C/ Juan XXIII, Nº 6. 4ª planta. Despacho 403.
Teléfono: 91 664 76 16.
Horario: lunes a viernes de 9.00 a 11.30 horas.
- Escuela Municipal de Salud. C/ Juan XXIII, Nº 6. 4ª planta. Despacho 407.
Teléfono: 91 664 76 22.
Horario: lunes a viernes de 13.30 a 14.30 horas.
- <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>
- **Correo electrónico:** escuelasalud@mostoles.es
- **Información Semana de la Salud:** semanasalud@mostoles.es