

# GUÍA de ACTIVIDADES

septiembre-diciembre 2016



AYUNTAMIENTO DE  
**Móstoles**

# ESCUELA DE SALUD

Actividades  
curso 2016/2017

57



## 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. 4<sup>a</sup> 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. 4<sup>a</sup> 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).

# ESCUELA DE SALUD

Actividades  
curso 2016/2017



58

## 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.

# ESCUELA DE SALUD

Actividades  
curso 2016/2017

59

## 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.

# ESCUELA DE SALUD

Actividades  
curso 2016/2017



60

## 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, N° 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>

# ESCUELA DE SALUD

Actividades  
curso 2016/2017

## *Actividades formativas en colaboracion 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.

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.*



# ESCUELA DE SALUD

Actividades  
curso 2016/2017



62

## *Más información*

- Área de Sanidad. C/ Juan XXIII, Nº 6. 4<sup>a</sup> 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. 4<sup>a</sup> 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](mailto:escuelasalud@mostoles.es)
- **Información Semana de la Salud:** [semanasalud@mostoles.es](mailto:semanasalud@mostoles.es)