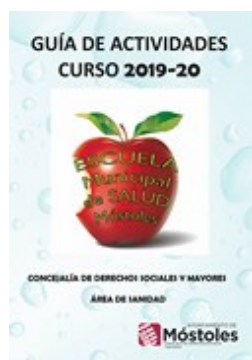


La Escuela Municipal de Salud oferta cerca de una veintena de actividades gratuitas para llevar una vida saludable

Fecha de publicación: 13/09/2019 0:00

Descripción:

- **El próximo lunes 16 de septiembre se abre el plazo de inscripción en las actividades para el curso 2019-2020.**



El próximo lunes 16 de septiembre se abre el plazo de inscripción en las actividades de la Escuela Municipal de Salud para el curso 2019-2020. La Concejalía de Derechos Sociales y Mayores, a través de la Escuela Municipal de Salud, ha diseñado cerca de 20 actividades formativas gratuitas.

Se trata de un programa de actividades, dirigido a toda la población para mejorar la salud de los mostoleños y mostoleñas, incidiendo en aquellas conductas que podemos modificar individual y colectivamente, en la búsqueda de más y mejores años de vida.

Entre la oferta de este año se abordarán aspectos relacionados con: manejar las emociones de forma positiva para ganar en salud, conocer y trabajar los factores que inciden en el sueño, practicar ejercicio cardio-saludable, controlar el peso, conocer estrategias para abordar la vivencia de situaciones de depresión y estrés, aprendizaje de posturas más sanas para la espalda, cómo activar la memoria, entre otras. También está previsto que se realicen visitas a las unidades del sueño y de rehabilitación cardiaca del Hospital Universitario Rey Juan Carlos, además de jornadas y paseos saludables

¿Cuándo y dónde inscribirse?

Área de Sanidad

Calle Juan XXIII, nº 6

4º Planta (despacho 402)

•Horario: Lunes a viernes de 09:00 a 11:30 horas

•Teléfonos: 91 664 76 16 y 91 664 76 22

•Más información: escuelasalud@mostoles.es



Guía de Actividades 2019-2020 (867.4 KB)



Hoja de Inscripción actividades Escuelas de Salud 2019-2020 (139.6 KB)