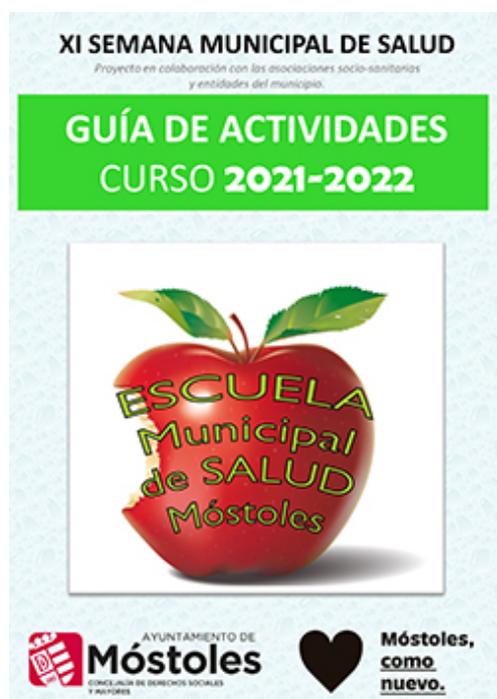


Móstoles pone en marcha nuevas actividades gratuitas para mejorar la salud de las vecinas y vecinos

Fecha de publicación: 18/08/2021 10:00

Descripción:

- La oferta incluye actividades relacionadas con el cuidado del corazón mediante ejercicios cardiosaludables, métodos para controlar el peso, además de dar a conocer técnicas de relajación para controlar situaciones de estrés y/o posturas para cuidar la espalda, entre otras.



El Gobierno de Móstoles presenta el programa de actividades formativas gratuitas, diseñadas por la Escuela Municipal de Salud de la Concejalía de Derechos Sociales y Mayores, para mejorar la salud y calidad de vida de las mostoleñas y mostoleños.

Entre la oferta de este año se incluyen los cursos "Mejora la salud de tu espalda", "Fortalece tu suelo pélvico" "Aprende a controlar tu peso", "Cuida tu corazón", "Estrés y técnicas de relajación" y el monográfico "Puedes evitar las caídas". Un año más el programa elaborado en colaboración con el Equipo de Atención Temprana de la Escuelas Infantiles, la "Escuela de Abuelas y abuelos", busca reconocer y valorar el papel que cumplen los y las abuelas en las familias y fomentar un espacio en el que compartir experiencias sobre el cuidado de la "gente menuda" que permita alcanzar el mayor bienestar posible de las niñas y niños y sus familias.

También está previsto desarrollar, en colaboración con las asociaciones socio-sanitarias y entidades del municipio, la XI Semana Municipal de Salud, además de las actividades para conmemorar el Día Municipal de Lucha contra el VIH-SIDA (1 diciembre) y el Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo).

A causa de la crisis sanitaria provocada por la pandemia, y a las medidas vigentes en la Comunidad de Madrid para contener la Covid-19, las actividades se realizarán cumpliendo todas las medidas de prevención pertinentes, adaptando, entre otros aspectos si es necesario, el horario y aforo de las mismas para garantizar la seguridad de los asistentes.

Los interesados en participar en alguna de las actividades gratuitas podrán presentar su solicitud de inscripción desde el día 14 de septiembre de 2021, hasta diez días antes del inicio de cada actividad, en el Área de Sanidad del Centro Municipal de Mayores Juan XXIII. C/ Juan XXIII Nº 6.

La hoja de inscripción se puede recoger en C/Juan XXIII, 6, en recepción, o descargar en la web: <https://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/jornadas-y-talleres/escuela-municipal-salud-programa-curso-2021-22>

Declaraciones de Angela Viedma Concejala de Derechos Sociales y Mayores: