

GUÍA DE ACTIVIDADES

CURSO 2019-20



CONCEJALÍA DE DERECHOS SOCIALES Y MAYORES

ÁREA DE SANIDAD



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles
CONCEJALÍA DE DERECHOS SOCIALES
Y MAYORES



Estimadas vecinas y vecinos:

Tengo el placer de abrir con estas líneas la Guía de Actividades de nuestra Escuela Municipal de Salud para el curso 2019-2020, dando la bienvenida así a la primera programación elaborada por la Concejalía de Derechos Sociales y Mayores de un nuevo mandato, y en manos de una nueva responsable que, sin duda, sabrá conjugar el respeto a las buenas e históricas iniciativas, como ésta, con la mejora y puesta en marcha de novedosas ideas.

Los temas que afrontará, en los que formará y pondrá sobre la mesa la Escuela Municipal de Salud de Móstoles este año son tremadamente útiles y necesarios, dirigidos a todos los públicos y fundamentales para cuidar de nuestros cuerpos y nuestras mentes y optimizar, de este modo, nuestra calidad de vida.

Quiero dar la enhorabuena al equipo por su trabajo, y esta completa propuesta que materializa ese esfuerzo e incluye actividades formativas, visitas, jornadas y paseos, entre los que es difícil destacar alguno.

Pero como el objetivo es que esta programación sea un éxito, no me resistiré a citar algunos de los cursos previstos, sobre temas tan variopintos como el estrés, el ejercicio físico en casa, las emociones, aprender a dormir, o incluso una “Escuela de abuelas y abuelos”, pensada para que ellos, nuestros mayores, tomen la palabra en el progreso de las relaciones intergeneracionales en el seno de la familia.

Y por supuesto, quiero también a través de este saludo animar a todas y todos a participar, dejarse seducir por estos cursos y actividades tan atractivas a las que seguro que no van a poder resistirse.

¡Cuídense y feliz curso!

Noelia Posse Gómez
Alcaldesa de Móstoles

ACTIVIDADES FORMATIVAS

CURSO "REGÁLATE EMOCIONES POSITIVAS"

Manejar las emociones de forma positiva para ganar salud.

Martes del 15 octubre al 3 diciembre de 2019. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. c/ San Antonio, 2.

CURSO "APRENDIENDO A DORMIR"

Conocer y trabajar sobre los factores que inciden en un buen descanso.

Dirigido a personas con dificultades para dormir.

Miércoles de 16 octubre al 27 noviembre de 2019. De 11.00 a 1300 horas.

C. C. Villa de Móstoles. Pza. de la Cultura, s/n.

CURSO "EJERCITA TU CORAZÓN"

Fomentar la práctica del ejercicio cardio-saludable.

Jueves del 31 octubre al 12 diciembre de 2019. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. c/ San Antonio, 2.

CURSO "CUIDA TU SUELO PÉLVICO"

Conocer la importancia de tener una buena musculatura pélvica y cómo trabajarla.

Miércoles del 6 noviembre al 11 diciembre de 2019. De 11.00 a 13.00 horas.

C. C. Villa de Móstoles. Pza. de la Cultura, s/n.

CURSO "ADELGAZA Y GANA SALUD"

Controla tu peso y mejora en salud.

Dirigido a personas con sobrepeso u obesidad.

Martes del 12 noviembre del 2019 al 11 febrero de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

C. C. Villa de Móstoles. Pza. de la Cultura, s/n.

CURSO: "SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HACEMOS LIMONADA"

Propuesta realizada por una profesional del Centro Municipal de Salud del Ayuntamiento de Getafe, para la Red Municipal de Salud

Facilitar estrategias para abordar la vivencia de situaciones de depresión y estrés.

Dirigido a personas que se encuentran en un estado de tristeza/depresión y estrés.

Jueves del 9 enero al 2 abril de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. c/ San Antonio, 2.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

CURSO "CONOCE Y CUIDA TU ESPALDA"

Conoce tu espalda, ejercítala y adopta posturas más sanas.

Miércoles del 15 enero al 4 de marzo de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. c/ San Antonio, 2.

CURSO "ESCUELA DE ABUELAS Y ABUELOS"

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

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

Dirigido a abuelas y abuelos.

Miércoles del 29 enero al 29 de abril de 2020. De 10.00 a 12.00 horas.

CEIP Benito Pérez Galdós. Pº Arroyomolinos, 44.

CURSO "ESTRÉS ¿UN RIESGO PARA EL CORAZÓN?"

Aprender a manejar el estrés, como factor de riesgo en la salud cardiovascular.

Martes del 28 abril al 2 junio de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. c/ San Antonio, 2.

CURSO "DISFRUTAR DE LA VIDA ES POSIBLE"

Entrenar habilidades para sentirse mejor con uno/a mismo/a y con las demás personas.

Miércoles del 29 de abril al 3 de junio de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio, 2.

CURSO "EJERCICIO FÍSICO EN CASA"

Aprender y practicar ejercicios para realizar en casa.

Jueves del 30 de abril al 4 de junio de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

Centro de Participación Ciudadana. C/ San Antonio, 2.

MONOGRÁFICO "PUEDES EVITAR LAS CAÍDAS"

Trabajar el equilibrio y la coordinación para la prevención de las caídas.

Miércoles del 6 al 27 de mayo de 2020. De 11.00 a 13.00 horas.

CC Villa de Móstoles. Pza. de la Cultura s/n.

ASESORÍA DE SEXUALIDAD

Servicio de asesoramiento con atención personal individual y a parejas para orientación en métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual, disfunciones sexuales, dificultades en las relaciones interpersonales...

Atención a profesionales y grupos específicos en temas relacionados con educación afectivo-sexual

Cita Previa en el teléfono **91.664.76.16/22** de lunes a viernes en horario de 9.00 a 14.00 horas. Correo electrónico sexualidad@mostoles.es

INSCRIPCIONES

- ❖ Las inscripciones para las **ACCIONES FORMATIVAS** se podrán realizar desde el día 16 de septiembre de 2019 hasta diez días antes del inicio de la actividad y se entregarán en: Área de Sanidad. C/Juan XXIII, 6. 4^a planta. Despacho 402. Horario: de lunes a viernes de 9.00 a 11.30 horas.
La hoja de inscripción se puede recoger en C/ Juan XXIII, 6 o descargar en la página web: <http://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/jornadas-y-talleres/escuela-municipal-salud-programa-curso-2018-2019>
- ❖ Las inscripciones para **OTRAS ACTIVIDADES** se formalizarán 1 mes antes de la fecha de realización en Área de Sanidad. C/Juan XXIII, 6. 4^a planta. Despacho 402. Horario: de lunes a viernes de 9.00 a 11.30 horas.

MÁS INFORMACIÓN

- **Área de Sanidad.** C/ Juan XXIII, Nº 6. 4^a planta. Despacho 402.
Teléfono: 91 664 76 16. Horario: de lunes a viernes de 9.00 a 11.30 horas.
- **Escuela Municipal de Salud.** C/ Juan XXIII, Nº 6. 4^a planta. Despacho 407.
Teléfono 91 664 76 22. Horario: de lunes a viernes de 13.30 a 14.30 horas.
Web: <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>
Correo electrónico: escuelasalud@mostoles.es



OTRAS ACTIVIDADES

JORNADA : “ACTIVA TU MEMORIA”

(Organizado por el Área de Mayores y la Escuela Municipal de Salud en colaboración con el Hospital Universitario de Móstoles).

Dirigido a personas con interés en estimular su mente.

18 de febrero de 2020. De 10.00 a 13.00 horas.

Centro Cultural Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura s/n.

“PASEOS SALUDABLES”

Promover la práctica de actividad física para mejorar la salud.

GRUPO 1: Jueves 17 y 24 octubre de 2019. De 11.00 a 13.00 horas

C. C. Villa de Móstoles. Pza. de la Cultura, s/n.

GRUPO 2: Martes 25 febrero y 3 marzo de 2020. De 11.00 a 13.00 h.

Centro de Participación Ciudadana. c/ San Antonio, 2.

“VISITA UNIDAD DE SUEÑO”

Fecha y horario a determinar.

En colaboración con el Hospital Universitario Rey Juan Carlos.

“VISITA UNIDAD DE REHABILITACION CARDIACA”

10 y 12 de diciembre de 2019 (se realizarán dos visitas cada día).

GRUPO 1: De 9.00 a 9.30 horas.

GRUPO 2: De 13.00 a 13.30 horas.

En colaboración con el Hospital Universitario Rey Juan Carlos.

“XI SEMANA DE LA SALUD”

Proyecto en colaboración con las asociaciones socio-sanitarias y entidades del municipio. (Inscripciones y programa a determinar)

DÍAS “D”

•“Día Mundial de Lucha contra VIH-SIDA”.

(1 de diciembre de 2019, programa a determinar)

•“Día Mundial sin Tabaco”.

(31 de mayo de 2020, programa a determinar)