Ayuntamiento de la Villa de Móstoles

PLAN municipal Infancia Adolescencia

Ocio Saludable en familia

2026-2027








Saludo del Alcalde

Queridas familias,

Compartir tiempo en familia es una de las mejores formas de crecer, aprender y crear recuerdos que permanecen para siempre. Por eso, ponemos en marcha una nueva edición del programa Ocio Saludable en Familia 2026-2027, una propuesta llena de actividades pensadas para disfrutar juntos de una manera divertida, interactiva y saludable.

En esta programación podréis encontrar talleres, juegos, salidas al aire libre, actividades culturales y experiencias creativas dirigidas a fomentar la convivencia, el trabajo en equipo y estilos de vida saludables.

Desde el Ayuntamiento de Móstoles se ha preparado cada actividad con mucha ilusión y dedicación para que los más pequeños y los que no lo son tanto disfruten de experiencias enriquecedoras en un ambiente cercano y divertido.

Os animo a participar activamente y a aprovechar esta programación creada especialmente para vosotros. Estoy convencido de que serán unas actividades llenas de diversión, aprendizaje y grandes recuerdos en familia.



Manuel Bautista
Alcalde de Móstoles

SEPTIEMBRE

20 de septiembre — LOS JUEGOS DE SIEMPRE

DESCRIPCIÓN: Las familias participarán en juegos tradicionales como la comba, el pañuelo, el escondite o las carreras, adaptados para todas las edades. Una propuesta para disfrutar juntos y redescubrir juegos de siempre.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Parque Liana

PUNTO DE ENCUENTRO: Entrada principal del parque.







LA SENDA MÁGICA — 27 de septiembre

DESCRIPCIÓN: Salida en familia para recorrer la Senda Mágica, un espacio al aire libre lleno de elementos fantásticos y sorpresas. A lo largo del recorrido se propondrán pequeños juegos y dinámicas para descubrir el entorno de forma divertida y participativa.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Senda Mágica de Arroyomolinos.

PUNTO DE ENCUENTRO:
Entrada a la Senda Mágica.



OCTUBRE

4 de octubre — MISIÓN MÓSTOLES

DESCRIPCIÓN: Gymkana urbana en la que las familias recorrerán diferentes espacios del municipio superando retos y pruebas en equipo. Una forma divertida de descubrir la ciudad y compartir en familia.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Ayuntamiento de Móstoles.

PUNTO DE ENCUENTRO: Plaza de España (frente al Ayuntamiento)



MICROTEATRO EN FAMILIA — 18 de octubre

DESCRIPCIÓN: Creación de pequeñas escenas basadas en situaciones típicas de la vida familiar. A través del juego teatral, fomentaremos la imaginación, la expresión y la reflexión sobre la convivencia en casa.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad.

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad.



OCTUBRE

25 de octubre

MANOS A LA TIERRA

DESCRIPCIÓN: Actividad al aire libre donde las familias participarán en una jornada de plantación en el entorno natural. A través de esta experiencia, conocerán la importancia del cuidado del medio ambiente y colaborarán de forma activa en la mejora del entorno, realizando la plantación de diferentes especies.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Bosque Sur

PUNTO DE ENCUENTRO: Acceso a Bosque Sur por Fuenlabrada (zona aparcamiento)

NOTA: Actividad con necesidad de confirmación previa. Máximo 20 personas.



NOVIEMBRE

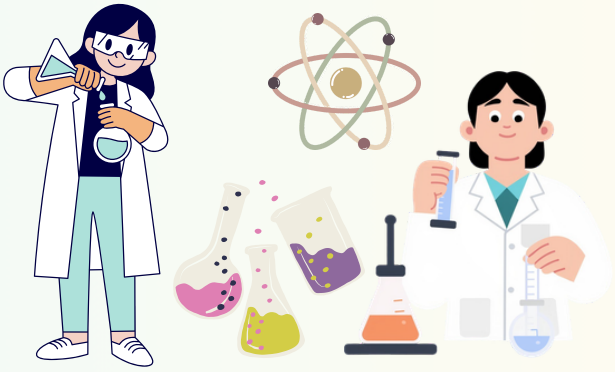
8 de noviembre — LABORATORIO: TOP SECRET

DESCRIPCIÓN: Actividad experimental donde las familias realizarán pequeños experimentos sencillos y seguros con materiales cotidianos. A través del juego y la curiosidad, descubrirán conceptos básicos de ciencia de forma divertida y participativa.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad.

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad.



STORY TIME — 15 de noviembre

DESCRIPCIÓN: Cuentacuentos participativo donde las familias se sumergirán en diferentes historias, acompañadas de juegos y dinámicas. Un espacio para imaginar, escuchar y compartir juntos.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad



NOVIEMBRE

22 de noviembre — ENIGMA EN EL PARQUE

DESCRIPCIÓN: Actividad al aire libre donde las familias participarán en un juego de pistas, resolviendo pruebas y siguiendo indicios para avanzar por el parque. Una propuesta dinámica y divertida para explorar el entorno en equipo.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Parque Finca Liana.

PUNTO DE ENCUENTRO: Puerta principal
(C/ Granada con Avda. Portugal)







DECORANDO LA NAVIDAD — 29 de noviembre

DESCRIPCIÓN: Actividad de manualidades donde las familias diseñarán y decorarán sus propias bolas navideñas utilizando diferentes materiales y técnicas.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad.

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad.



ENERO

17 de enero — EMOCIONES EN ESCENA

DESCRIPCIÓN: Actividad donde representarán pequeñas escenas para expresar diferentes emociones a través del juego teatral. Una propuesta para divertirse y aprender a identificar y compartir lo que sentimos.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad



MISIÓN SECRETA — 24 de enero

DESCRIPCIÓN: Actividad al aire libre donde las familias participarán en una gymkana con diferentes pruebas, pistas y enigmas repartidos por el entorno. Para completar la misión secreta, deberán colaborar en equipo, resolver retos y seguir las indicaciones hasta el final del recorrido

HORARIO: 11:00 h. a 13:00 h.

LUGAR: Parque Natural El Soto.

PUNTO DE ENCUENTRO: Entrada principal del parque.



ENERO

31 de enero

CHEF POR UN DÍA

DESCRIPCIÓN: Elaboración de una receta sencilla, organizándose por roles y tareas. Una propuesta divertida para fomentar la colaboración, la autonomía y el trabajo en equipo en el día a día.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad



FEBRERO

14 de febrero — RITMO DE CARNAVAL

DESCRIPCIÓN: Actividad donde las familias crearán elementos sencillos de disfraz (máscaras, complementos...) y participarán en dinámicas y juegos musicales relacionados con el Carnaval. La sesión finalizará con un pequeño desfile donde podrán mostrar sus creaciones.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad



RETO: NOS CONOCEMOS — 21 de febrero

DESCRIPCIÓN: Actividad en la que las familias participarán en diferentes juegos y dinámicas para conocerse mejor entre ellas, a través de preguntas, pruebas y pequeños retos. A lo largo de la sesión irán construyendo un recuerdo conjunto a partir de lo compartido.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad



FEBRERO

28 de febrero

EL DESAFÍO EN FAMILIA

DESCRIPCIÓN: Actividad al aire libre donde las familias participarán en diferentes retos de ingenio, habilidad y cooperación que deberán ir superando en equipo. Una propuesta dinámica y divertida para ponerse a prueba y disfrutar juntos**.**

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Parque Finca Liana.

PUNTO DE ENCUENTRO: Entrada principal
(C/Granada con Avda. Portugal)



MARZO

7 de marzo

COLOR SPLASH

DESCRIPCIÓN: Actividad creativa donde diseñarán camisetas utilizando la técnica tie dye. A través del uso de colores y diferentes formas, se creará una prenda única para llevarse a casa.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad.

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad.



RITMO PARTY

14 de marzo

DESCRIPCIÓN: Actividad con juegos musicales y dinámicas con ritmo y movimiento. La sesión finalizará con un pequeño picoteo compartido como espacio de encuentro y despedida.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad



ABRIL

4 de abril

BIENVENIDA, PRIMAVERA

DESCRIPCIÓN: Actividad al aire libre donde las familias participarán en una experiencia de creación colectiva en la que, a través de juegos y pequeñas pruebas, irán "construyendo" un jardín simbólico con elementos naturales. A lo largo de la sesión deberán superar retos para conseguir materiales y dar forma a su propio espacio de primavera.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Parque Natural El Soto

PUNTO DE ENCUENTRO: Entrada principal del parque





ESCENARIO EN FAMILIA

11 de abril

DESCRIPCIÓN: Actividad lúdica donde las familias participarán en dinámicas musicales y de expresión escénica, incluyendo karaoke, pequeños retos de interpretación y juegos de ritmo. Una propuesta para perder la vergüenza, expresarse y disfrutar en un ambiente participativo y divertido.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad.

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad.



ABRIL

18 de abril — CAPTURA MÓSTOLES

DESCRIPCIÓN: Actividad creativa en la que las familias explorarán el entorno a través de la fotografía, capturando detalles, rincones y momentos especiales. Una forma diferente de observar y disfrutar la ciudad.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Parque Natural El Soto.

PUNTO DE ENCUENTRO:
Entrada principal del parque.



REVELA MÓSTOLES — 25 de abril

DESCRIPCIÓN: Actividad creativa donde las familias compartirán y expondrán las fotografías realizadas durante “Captura Móstoles”. A través de diferentes dinámicas participativas, crearán una pequeña exposición colectiva comentando los detalles, historias y momentos capturados en cada imagen. Una propuesta para mirar la ciudad desde diferentes perspectivas y construir recuerdos en familia.

HORARIO: 11:00 h. a 12:30 h.

LUGAR: Sala Polivalente del Edificio de Familia e Igualdad.

PUNTO DE ENCUENTRO: Edificio de Familia e Igualdad.



OCIO SALUDABLE EN FAMILIA 2026/2027

Con este programa se pretende ofrecer una forma alternativa de ocio saludable en familia, con una oferta compuesta por actividades periódicas en las que participen todos los miembros de la familia, deberán ser "actividades compartidas", con una dinámica motivadora, lúdica, donde se cree un espacio participativo, que favorezca el diálogo e invite a la reflexión.

El horario de la actividad es de 1hora y 30 minutos, pudiendo llegar a ser de 2 horas en algunos casos, en función del tipo de actividad. El acceso al programa es libre y gratuito para familias en las que uno de sus miembros esté empadronado o trabaje en Móstoles. Previamente, es obligatorio formalizar la inscripción y que esta sea confirmada por la empresa.
Las actividades se desarrollarán los domingos, según el horario y lugar que se especifique en el programa.

Las inscripciones se podrán realizar:

- En el siguiente enlace: https://forms.gle/GGUbGsZEWiiDNKDHA
- Presencialmente en el Edificio de Familia e Igualdad, sito en C/ Ricardo Medem, 27.
- En el siguiente código QR:

Fecha límite para inscripciones: viernes anterior a la actividad a las 11:30 h.
La empresa confirmará la plaza de la actividad vía mail.

Se deberán rellenar todos los campos y adjuntar los documentos necesarios para la inscripción en la actividad:

- Ficha de solicitud cumplimentada
- Fotocopia de DNI o documento acreditativo de identidad.
- Certificado de empadronamiento o justificante laboral, en caso de no estar empadronados.
- Anexo de Protección de Datos.
- Anexo de consentimiento de tratamiento de voz e imagen.

SIN LA DOCUMENTACIÓN NO SERÁ ADMITIDA LA SOLICITUD.

Cualquier duda al respecto de cualquiera de los puntos, estamos a su disposición en las siguientes vías de contacto:

- Información general: 652710157
- Horario de 9:30 a 14:30 h
- Correo electrónico: ociosaludablemostoles@gmail.com

Ayuntamiento de la Villa de Móstoles

Ocio Saludable en Familia

EDIFICIO DE FAMILIA E IGUALDAD.
C/ Ricardo Medem,27.28931 Móstoles.

Teléfono 91 664 76 35.

HORARIO DE ATENCIÓN
De lunes a viernes de 10:00 a 12:30 h.

CORREO ELECTRÓNICO
FamiliaMostoles@ayto-mostoles.es