

¿Qué temas se tratan en los talleres?

Hemos preparado **7 modalidades diferentes** de Talleres, en los que se abordan los temas más importantes que pueden afectar a la salud de las mujeres.



➔ Los cuidados básicos para tener un mejor estado de salud física y mental.



➔ Cómo conseguir una familia más saludable.



➔ Tengo una persona a mi cargo. ¿Qué pasa conmigo?



➔ Mi hijo tiene menos de 10 años.
¿Cuáles son los mejores cuidados?



➔ Tengo un adolescente en casa,
¡Esto es imposible!



➔ La barrera de los sesenta.
¿Y ahora qué?



➔ Menopausia



2

¿Cómo puedo participar en los talleres? ¿Dónde tengo que apuntarme?



Puedes ponerte en contacto con el
Centro de la Mujer más cercano a tu domicilio o



llamar al teléfono: **968 35 86 00**



Extensiones: **2038/ 2028/ 2003/ 2006**



O en Internet: **www.murcia.es/bienestarsocial**



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad

Piensa en ti.

Cuida tu salud.

%
Familia

%
Hogar

%
Trabajo

%
Otros



PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA LA MUJER

¿La salud de las mujeres es distinta?

Las mujeres enferman de forma diferente a los hombres. Con este programa de formación, dirigido a las mujeres, queremos contribuir a eliminar esta desigualdad.

¿La salud se aprende?

La salud se puede aprender. La mayoría de las enfermedades están relacionadas con nuestros estilos de vida, es decir, con nuestra manera de comer, el ejercicio que realizamos, nuestro trabajo, los hábitos perjudiciales que tenemos (como fumar, beber alcohol, conducir con riesgos, etc.). >>>>>



También es importante para nuestra salud la manera de relacionarnos con los demás, la ocupación de nuestro tiempo libre, o cómo resolvemos los problemas de cada día.



Aunque la salud también depende de nuestros genes y de los sucesos que nos han pasado en la vida, siempre tenemos la posibilidad de cambiar, de mejorar, de evitar muchas enfermedades.



1



¿Quieres hacer algo más por tu salud?

Estamos seguros de que te preocupa tu salud y la de los tuyos. Te ofrecemos la posibilidad de que puedas mejorar tus conocimientos y tu capacidad para conseguir un mejor estado de salud. Para ello, desde el Ayuntamiento de Murcia hemos puesto en marcha unos talleres de información y de formación, dirigidos especialmente a las mujeres.



¿En qué consisten los talleres?

Son espacios de información y formación impartidos por profesionales sanitarios expertos. Durante tres o cuatro sesiones, de unas dos horas de duración, se irán desarrollando los diferentes contenidos.

El objetivo es que las asistentes tengan la posibilidad de mejorar sus conocimientos sobre la salud y puedan ponerlos en práctica al finalizar los mismos.



3

4