Ciclo Mujer y Menopausia

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Salud sexual y reproductiva.

Descripción

Hora de comienzo de las jornadas: 17:00

Duración de cada jornada: 2 horas aprox.

Lugar: Salón de Actos de la UNED, Sabiñánigo

16 mayo

“¿Qué me está pasando? Evalúa tu calidad de vida” Impartido por: Sara Cruz, ginecóloga. Ángela Urieta, matrona residente. Pilar Sánchez, matrona.

23 mayo

Taller 1: “Aquí tú eres la Queen: el arte de alimentarte” Impartido por: María Peraita, farmacéutica.

Taller 2: “¿Conoces tu vulva?” Impartido por: Ángela Urieta, matrona residente. Pilar Sánchez, matrona.

30 mayo

“Sexualidad y suelo pélvico: ¿Alguna DudaX?” Impartido por: Ana Isabel Sierra, fisioterapeuta de suelo pélvico. Pilar Sánchez, matrona.

6 junio

Taller 1: “Nos movemos, nos queremos” Impartido por: Laura Rivilla, médica de familia

Taller 2: “Tu mente también quiere estar en forma: bienestar emocional” Impartido por: María Nieves Baena, enfermera de salud mental.

Análisis de situación

La palabra menopausia con frecuencia se relaciona con “vejez” y es importante romper con esta asociación y saber que se trata de una etapa “sin regla” de la vida de las mujeres que puede llegar a durar 40 años. La menopausia es una etapa natural de la vida de las mujeres en la que existen muchas oportunidades.

Es una época llena de cambios físicos y emocionales, llamada climaterio y que comienza unos años antes del cese de la regla. En ocasiones se ha considerado tabú y de ahí la importancia de una correcta información que nos lleve a distinguir mitos y realidades.

Con una adecuada información sobre los principales síntomas a corto y a largo plazo y sus tratamientos, podremos adoptar distintas soluciones que hagan a las mujeres ganar calidad de vida.

Objetivos de los talleres

-Informar sobre los principales cambios, síntomas y tratamientos en la esfera física, emocional y afectivo-sexual.

-Empoderar a las mujeres para que, en caso de sufrir síntomas de manera intensa, consulten y puedan mejorar su calidad de vida

-Fomentar una alimentación saludable y acorde a las necesidades fisiológicas de esta etapa.

-Animar a vivir la menopausia de forma activa, positiva y sana.

Metodología

Talleres activos acompañados de explicaciones de las formadoras.

Actividad gratuita previa inscripción hasta completar aforo.

Es recomendable asistir a todos los talleres, ya que se complementan entre sí.

Se realizará un test de calidad de vida que ayudará a las asistentes a tomar conciencia de su estado de salud y poder vivir la menopausia de forma activa, positiva y sana.

Población

Población General - Mujeres (Mujeres interesadas en información sobre la etapa de la vida en torno a la menopausia)

Persona de contacto

Pilar Sánchez (matrona) (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Sabiñánigo / MUSA

Fecha de última actualización de la actividad

16/12/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Página web del proyecto

http://www.asociacionmusa.es
http://www.facebook.com/asociacionmusa/
http://www.instragram.com/asociacionmusa/

Imagen de la Actividad

