

## Cruz Roja: Bienestar Mujer



### Temas

Mujeres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

### Descripción

-Sesiones de conocimiento de la persona, situación e intercambio de experiencias.

-Sesiones formativas de competencias para mejorar el estado anímico, relaciones interpersonales y resolver situaciones de su vida cotidiana.

-Actividades de promoción de la participación (realización de gestiones y/o trámites)

-Sesiones formativas en las que se trabaja hábitos saludables: alimentación, sexualidad, ejercicio físico...

### Población

Población General - Mujeres (ENTRE 18 Y 65 AÑOS)

## Persona de contacto

ELISA GARGALLO (978832700) (elisa.gargallo@cruzroja.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

CRUZ ROJA BAJO ARAGON

## Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2025

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle RONDA BELCHITE 29 44600 ALCAÑIZ Alcañiz Teruel Aragón España

