# MUSA

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud sexual y reproductiva, Alimentación saludable, Participación.

## Descripción

La asociación de Mujeres por la Salud
**MUSA** tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida promocionando la salud, trabajando desde cuatro áreas:

**1. Salud Física:** deporte adaptado a cada tramo de edad y condición física.

**2. Salud mental**: técnicas de relajación, gestión de redes sociales de forma positiva, gestión de emociones, gestión de conflictos, autoestima, identificar sensaciones y carencias , prevención de drogodependencia y otras.

**3. Sexualidad**: información sobre los cambios en el cuerpo y los ciclos de la mujer, prevención de ETS , opciones de higiene femenina, hormonas, planificación familiar, menopausia, climaterio y otras.

**4. Salud General:** desde la importancia de la salud cardiovascular, a los hábitos de alimentación saludable, pasando por los demás sistemas que hacen funcionar nuestro cuerpo se tratará de dotar de información y herramientas a las mujeres para mejorar y prolongar una buena calidad de vida.

***Con apartados específicos para el embarazo, maternidad y crianza.**

**OBJETIVOS**

-

**Mejorar la calidad de vida de las mujeres**,
favoreciendo la integración social, familiar y laboral.

- **Aumentar el conocimiento** de la situación real de la
salud de este grupo de población en nuestro municipio y comarca,
incidiendo en el ámbito rural.

- **Ser un espacio de encuentro** para el intercambio de
opiniones, conocimientos y experiencias.

- **Aportar valor,** formación e información a las mujeres
para dotarlas de herramientas de ayuda para la gestión de su salud.

- **Interactuar con otras entidades**, para sumar ideas,
crear y desarrollar proyectos conjuntos.

Las experiencias y actividades se
realizarán en grupo y en un entorno seguro, donde cada mujer se
sienta cómoda y pueda expresarse y preguntar con libertad y siempre
que sea posible con buen humor y alegría.

## ¡ÚNETE
## A MUSA!

Creamos
nuestros talleres para cada edad y situación, porque sabemos que
cada mujer es un mundo.

Pero también
sabemos que tenemos mucho en común.

## Contacto

Marga Cano Sánchez (Aux. Administrativa C. S. Sabiñánigo) Pilar Sánchez Molina (matrona C.S. Sabiñánigo) - 607506967 - asociacionmusabi@gmail.com

## Fecha de última actualización del recurso

07/03/2023

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Avenida Huesca 20 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España

## Página web del proyecto

http://www.asociacionmusa.es
https://www.facebook.com/asociacionmusa/
https://www.instagram.com/asociacionmusa/

## Imagen del Recurso

MUSA