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