

#### **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.

1 de 4

#### **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

## Situación actual del recurso

Activa

#### Localización



# Página web del proyecto

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

## Imagen del Recurso

