

## 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

## 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

