

# Mujeres que se cuidan

## Talleres para la promoción de la salud de las mujeres

### Descripción

¿Sabes cuáles son los problemas de salud más frecuentes en las distintas etapas de la vida de las mujeres y cómo prevenirlos? ¿Alguna vez has tenido dudas sobre tu menstruación? ¿Has sido madre y te gustaría hablar sobre cómo afecta a tu vida y cómo te has sentido por ello? ¿Has oído hablar de cómo afectan a las mujeres la fibromialgia, la endometriosis, la osteoporosis o las enfermedades del corazón y quieres aprender más de ellas? ¿Crees que la menopausia da lugar a problemas de salud? ¿Tienes curiosidad por saber cómo las desigualdades sociales que se dan entre mujeres y hombres afectan a tu salud? ¿Sabes cómo afecta el cuidado de otras personas a la salud de las mujeres? ¿y cómo la soledad o la pobreza de las mujeres afectan a su salud?

Estamos organizando un taller participativo para hablar de estas cosas y muchas otras que nos preocupan a las mujeres en relación a nuestra salud. Trabajaremos desde la cercanía, el respeto, la confidencialidad y la empatía, partiendo de nuestras vivencias y experiencias vitales. Ven a compartir este espacio con nosotras y construiremos juntas algunas claves para sentirnos mejor, tanto individual, como colectivamente. Al final del taller se entregará un justificante de asistencia a quien lo solicite.

### Objetivos educativos

- ✓ Para identificar los cambios que puedo llevar a cabo para mejorar mi bienestar, mi estado de salud y mi calidad de vida
- ✓ Para construir, junto con otras mujeres, propuestas de promoción de salud que faciliten los cambios que queremos hacer

Modalidad	Presencial
Número de horas	6 horas, a distribuir en función de cada grupo
Número de participantes	Un mínimo de 15 y un máximo de 25
Fecha de realización	Entre septiembre y diciembre de 2019
Horario	A concretar con cada grupo, con opción de mañana o tarde
Lugar de realización	A concretar con cada grupo
Personas destinatarias	Mujeres mayores de edad que participen en asociaciones u organizaciones de mujeres, "grupos de mujeres" de entidades mixtas, o cualquier otra estructura comunitaria, en toda la comunidad de Madrid, o cualquier mujer interesada

### Inscripción

Rellena el formulario de la web y nos pondremos en contacto contigo.

¡Habla con tus compañeras de asociación y apuntaros al taller!

[www.mujeresquesecuidan.es](http://www.mujeresquesecuidan.es)