

# Mujeres que se cuidan

## Talleres de promoción de salud en mujeres mayores

### Nuestros talleres 2022

Desde "Mujeres que se cuidan" queremos contribuir a mejorar el bienestar, la salud integral y la calidad de vida de las mujeres mayores en la Comunidad de Madrid. Este año trabajamos para y con las mujeres mayores.

¿Qué?	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Hablaremos de aspectos que determinan la salud integral de las personas como ser mujer, la edad, o el lugar donde vivimos.</li><li>✓ Trabajaremos algunas claves para mejorar la calidad de vida y el bienestar de nosotras, las mujeres mayores.</li><li>✓ Facilitaremos estrategias y actividades para nuestro autocuidado.</li><li>✓ Abordaremos cómo las relaciones de buentrato traen salud a nuestras vidas.</li></ul>
¿Quiénes?	Actividad dirigida exclusivamente a mujeres mayores de 60 años, priorizando aquellas que: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Participen en grupos con estructura previa.</li><li>✓ Vivan en municipios de menos de 20.000 habitantes.</li></ul>
¿Cómo?	Presencial, en lugares cercanos a las mujeres y adaptados a las medidas de prevención y control del COVID-19 en cada momento.
¿Cuándo?	Durante el último cuatrimestre del año 2022. Las fechas y horarios se concretarán entre el grupo y la tallerista.
¿Cuánto?	6 horas con cada grupo que se organizarán en función de las necesidades y demandas de las mujeres.

### ... ¿y si me interesa, pero no estoy en un grupo?

En este ciclo de talleres los grupos están cerrados, pero puedes escribirnos para tenerte en cuenta de cara a futuras ediciones

[ir al formulario](#)

Pásate por los webinaros y conversatorios para profundizar en los contenidos que abordamos en los talleres

[ir a webinaros](#)

¿No tienes mucho tiempo? Mira nuestras píldoras formativas y ¡déjanos un comentario!

[ir a píldoras](#)



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

