

# Mujeres, salud y bienestar



PROGRAMA ANUAL PARA LA SALUD DE LAS MUJERES DE PARLA

Aprender a ser para nosotras mismas

Autocuidado y bienestar para  
mujeres mayores de 60 primavera

## Ya te lo mereces, ¡disfrútate!

Concejalía de Igualdad, Feminismo y LGTBI



Si realizas este taller te vas a sentir mejor porque conseguirás:

- Desarrollar tu vida más plenamente, aumentando el conocimiento sobre ti misma.
- Intercambiar experiencias con otras mujeres y crear nuevas relaciones y redes sociales.
- Fortalecer tu autoestima, rescatando tus poderes internos y reflexionando sobre decisiones y cambios claves para tu vida.

EL TALLER TE PROPONE UN RECORRIDO POR ESTOS TEMAS

Qué es ser mujer  
a partir de los **60 años**

Aprendizaje del  
decálogo  
del **buen trato**

Cómo aprender a  
auto-cuidarnos  
física y psicológicamente,  
**el bienestar emocional**

Cómo cambiar los cuidados  
que ofrecemos a los  
demás **sin descuidarnos**  
a nosotras mismas.

Cómo combatir  
**la soledad** que no nos  
gusta y no elegimos

Mirando nuestra **sexualidad**  
con nuevos ojos

Este espacio de encuentro con otras mujeres es para ti si tienes más de 60 años

Fechas: 5, 19, 26 de octubre, 2, 9, 23, 30 de noviembre y 7, 14 de diciembre (9 sesiones de 2 horas cada una). Total: 18 h.

Horario: De de 9:30 a 11:30. Lugar: Aula de la Concejalía de Mayores. Centro Dulce Chacón, C/ Rosa Manzano, 3

INSCRIPCIONES. Por orden de recepción hasta completar plazas.

MÁS INFORMACIÓN:  
igualdad@ayuntamientoparla.es | Teléfono 91 202 47 50

**APÚNTATE AQUÍ**

Colaboran: Concejalías de Salud, Mayores y Deportes.