

Mujeres, salud y bienestar



PROGRAMA ANUAL PARA LA SALUD DE LAS MUJERES DE PARLA

Aprender a ser para nosotras mismas

Espacio de **salud** y
empoderamiento para mujeres

Concejalía de Igualdad, Feminismo y LGTBI



Las mujeres encontramos barreras para sentirnos bien con nosotras mismas.

Nuestros espacios de convivencia y reparto de responsabilidades no son equitativos y es fácil que nos sentamos **cansadas y estresadas**.

Te proponemos un **espacio de encuentro** con otras mujeres para dialogar, expresar y reconocer nuestras necesidades y buscar alternativas saludables.

El taller responde a estas preguntas:

- Qué necesita una mujer en la mitad de la vida.
- Cómo poner nuestro bienestar emocional en el centro.
- Qué es el buen trato y cómo cultivarlo.
- Cómo atender a nuestra sexualidad como fuente de satisfacción.
- Qué nos pasa cuando no cumplimos con lo que se espera de nosotras, como tener pareja o ser madres.
- Qué le falta a nuestro proyecto de vida personal.

Este taller se dirige a mujeres a partir de los 30 años, en los tramos centrales de la vida.

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 17:30 a 19:30. Lugar: AULA DEL CENTRO DE SALUD DE SAN BLAS

Si tienes peques de 3 a 12 años, tenemos un PUNTO DE CONCILIACIÓN.

Infórmate en igualdad@ayuntamientoparla.es o en el teléfono 91 202 47 50



Dirección General de Igualdad
COMISIÓN DE FAMILIA,
AJUSTES Y POLÍTICA SOCIAL



CORRESPONSABLES



INSCRIPCIONES

Por orden de recepción hasta completar plazas.

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

**APÚNTATE
AQUÍ**

Colabora: CENTRO DE SALUD DE SAN BLAS