

PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN

Preinscripción presencial en Centro Municipal de Mujer e Igualdad del 24 de enero al 4 de febrero o a través del correo electrónico mujer@ayto-getafe.org Indicando datos personales y la actividad o actividades solicitadas

HORARIO DE PREINSCRIPCIÓN

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 horas

El día el 7 de febrero a las 12:00 horas, se hará sorteo en el Centro Municipal de Mujer e Igualdad sólo para los talleres que tengan lista de espera y se determinará por orden alfabético.

Los listados definitivos estarán expuestos el día 8 de febrero a las 12:00 horas en el Centro Municipal de Mujer e Igualdad.

LAS PERSONAS SELECCIONADAS DEBEN CONFIRMAR SU ASISTENCIA HASTA EL DÍA 15 DE FEBRERO

Esto puede hacerse de forma presencial, por teléfono en el 91 208 04 59 o a través del correo electrónico mujer@ayto-getafe.org



2022 HABLEMOS DE SALUD Y BIENESTAR

Ciclo de charlas monográficas sobre prevención en salud, consumo y taller sobre bienestar emocional

La Concejalía de Feminismos y Agenda 2030, con la colaboración inestimable de profesionales del Centro Municipal de Salud del Ayuntamiento de Getafe, ponemos en marcha un ciclo de charlas monográficas sobre prevención en distintos aspectos de nuestra salud y un taller sobre bienestar emocional

Las actividades van dirigidas a personas adultas a partir de 16 años y son totalmente gratuitas

LUGAR
CENTRO MUNICIPAL DE MUJER E IGUALDAD
Calle San Eugenio, 8

Getafe te cuida.

HABLEMOS DE SALUD Y BIENESTAR 2022



CHARLA DE MENOPAUSIA

16 de febrero | De 9:30 a 11:30 horas

Impartido por Noelia Romero, enfermera del Centro Municipal de Salud

Dotar a las mujeres de los recursos informativos y formativos necesarios para vivir esta etapa de la vida de manera saludable, activa y positiva.

CHARLA DE OSTEOPOROSIS

21 de Febrero | De 10:00 a 12:00 horas

Impartido por Noelia Romero, enfermera del Centro Municipal de Salud

Conocer la osteoporosis, ¿por qué, cómo, cuándo? Dotar a las participantes de los recursos preventivos e informar de los tratamientos para la osteoporosis.

CHARLA DE EXPLORACIÓN DE MAMA

23 de febrero | De 9:30 a 11:30 horas

Impartido por Noelia Romero, enfermera del Centro Municipal de Salud

Cáncer de mama: tipos, síntomas y signos, pruebas y tratamiento. Concienciación de la importancia de explorarse las mamas. Aprender cómo se hace la autoexploración mamaria.

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

2 y 7 de marzo | De 9:30 a 11:30 horas el día 2 de marzo y de 10:00 a 12:00 horas el día 7 de marzo

Impartido por Noelia Romero, enfermera del Centro Municipal de Salud

Aprender a actuar en situaciones de primeros auxilios: heridas, quemaduras, traumatismos, OVACE y maniobra de Heimlich y RCP. Práctica con maniquí de maniobra de RCP.

CHARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

9 de marzo | De 10:00 a 12:00 horas

Impartido por María del Mar Orozco, enfermera del Centro Municipal de Salud

Fomentar alimentación saludable. Concienciación de la importancia de la alimentación para la promoción de salud.

CHARLA DE SUELO PÉLVICO

14 de marzo | De 10:00 a 12:00 horas

Impartido por Beatriz Mateos, enfermera del Centro Municipal de Salud

Conocer qué es el suelo pélvico y su implicación en la incontinencia urinaria. Conocer y practicar ejercicios de rehabilitación del mismo.

CHARLA ETIQUETADO DE ALIMENTOS

16 de marzo | De 10:00 a 12:00 horas

Noelia Romero Carrero, enfermera del Centro Municipal de Salud

Aprender a interpretar las etiquetas de alimentos para conseguir una elección responsable y saludable.



TALLER SI LA VIDA NOS DA LIMONES HAGAMOS LIMONADA O SAL DE TU MENTE, ENTRA EN TU VIDA

Desde el 23 de marzo al 4 de mayo | Taller de 9 sesiones, con 8 sesiones los miércoles de 10:00 a 12:00 horas y una última sesión al mes de finalizar el taller (el 8 de junio, de 10:00 a 12:00 horas)

Impartido por Maria Teotiste Pérez, psicóloga del Centro Municipal de Salud

Potenciación de competencias personales para seguir disfrutando de la vida pese a los sufrimientos y problemas que nos encontramos en ella.