

MARTES
25 DE OCTUBRE
2022

DESDE EL 2 DE NOVIEMBRE

GETAFE OFRECE A LAS MUJERES PREPARACIÓN AL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA

El objetivo es la incorporación de estilos de vida saludables para la mujer, desarrollando nuevos conceptos sobre la menopausia y procesos fisiológicos saludables

El Ayuntamiento de Getafe a través de la concejalía de Feminismos, pone en marcha el proyecto 'Preparación al Climaterio y la Menopausia', dirigido a mujeres que están pasando por esta fase vital o mujeres que, no estando en esta etapa, deciden prepararse para ella. El objetivo es la incorporación de estilos de vida saludables para la mujer, desarrollando nuevos conceptos sobre la menopausia que conducen a procesos fisiológicos saludables.

“Hay que empezar a hablar con naturalidad de la menopausia y acabar con los tabúes y prejuicios que la rodean” afirma Alba Leo, concejala de Feminismos, “se trata de que las mujeres que están en este proceso vital lo vivan de forma positiva y sana y no como un castigo por el hecho de envejecer, abordando esta etapa desde el crecimiento y enriquecimiento personal”.

Las sesiones se desarrollarán a partir del miércoles 2 de noviembre y a lo largo de todo el curso, los miércoles 19:00 a 20:30 horas, en el Centro Municipal de Mujer e Igualdad. Las inscripciones se harán del 26 de octubre al 2 de noviembre, ambos incluidos, en el Centro de Mujer e Igualdad, c/San Eugenio nº 8, de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas, o a través del correo electrónico igualdadgetafe@ayto-getafe.org.

Identificar los posibles cambios físicos, mentales y emocionales que pueden aparecer con la edad permite empoderarse a las mujeres con la adquisición de herramientas para saber canalizar el posible malestar; conocer e integrar nuevos hábitos alimenticios que puedan afectar hormonalmente; incorporar nuevas rutinas en su vida diaria que contribuyan a una vida sana y positiva; fortalecer muscularmente y favorecer la flexibilidad del cuerpo mejorando, sanando y limpiando los diferentes sistemas corporales: endocrinos, linfático, sanguíneo, así como tomar conciencia de la respiración y desarrollando la propiocepción del cuerpo.