

Promoción de Salud-Talleres de Educación para la Salud
Talleres para Mujeres-Menopausia

La Consejería Delegada de Salud ofrece a las mujeres en la etapa del climaterio (ausencia de regla o edades 40-60 años) un taller específico de Educación para la Salud en el que se abordan distintos aspectos que se desarrollan mediante trabajo en grupo y las asistentes intervienen de manera activa y participativa con sus aportaciones, dudas y preguntas, acompañadas por profesionales expertas en las materias que se tratan.

Este taller comprende las siguientes sesiones:

Taller nº 1: Qué le pasa a mi cuerpo y dónde le pasa

Para algunas mujeres su cuerpo es un gran desconocido: aquello que no vemos es un misterio y por tanto algo que no podemos explicar.

Con este taller nos proponemos una experiencia que sea el descubrimiento de áreas físicas no conocidas y de otras más familiares. Es un recorrido por lo que una tiene dentro y nunca pudo ver y lo que tiene fuera y no se atreve a mirar.

Taller nº 2: Romper mitos

Este taller está concebido para que cada mujer reflexione sobre los mitos y creencias que existen y ella misma puede tener sobre la menopausia.

A veces estas creencias están tan profundamente arraigadas que ni siquiera las tenemos presentes en nuestro pensamiento racional, si no que forman parte de una transmisión generacional o aprendizaje inconsciente.

Taller nº 3: ¿Estoy enferma o solo me lo parece?

¿Cuáles son los síntomas que voy a tener y que enfermedades tengo que prevenir?.

En este taller hablaremos de las consecuencias biológicas más frecuentes del proceso de menopausia, pero siempre desde *la posibilidad y nunca de la certeza* que vaya a suceder, porque la mayoría de ellas tienen solución con tratamientos médicos o con cambios en los estilos de vida y actitudes.

Taller nº 4: Los sentimientos parecen distintos

Con este taller haremos un recorrido por los sentimientos y las emociones.

Está concebido para dar una dimensión integral a una etapa de permanentes movimientos internos y a un momento crítico en la vida de una mujer.

Taller nº 5: La sexualidad

Concebimos este taller para abordar todos los cambios que se plantean en las relaciones sexuales en la etapa climaterica.

Muchos de estos cambios son el producto directo de los cambios orgánicos y hormonales y otros son el resultado de una posición distinta con respecto a la sexualidad.

Taller nº 6: ¿Qué debo comer?

Dentro de los autocuidados es muy importante hacer hincapié en la alimentación y tener unos conocimientos básicos de nutrición.

Los estilos de vida saludables incluyen una correcta alimentación y un manejo de las dietas más adecuadas a partir de la menopausia.

Taller nº 7: Nos ponemos guapas

Este taller está pensado para hablar de los cuidados físicos durante el climaterio. Está concebido para posibilitar un reencuentro con el cuerpo y una aceptación de los cambios que se producen con la madurez.

No se trata de querer tener una talla 38 como cuando éramos adolescentes, si no de asumir los cambios físicos como propios y aceptar otros modelos diferentes de belleza.

POBLACIÓN DESTINATARIA

Mujeres 40-60 años y/o mujeres con menopausia

PUEDEN SOLICITAR ESTE TALLER

Mujeres individualmente
Asociaciones de mujeres

CALENDARIO DE REALIZACIÓN

Todo el año

DURACIÓN DE LOS TALLERES

7 sesiones una vez por semana: los jueves o los lunes

HORARIOS

10:00 a 12:00 (horario de mañana) y 17:00 a 19:00 (horario de tarde, solo lunes)

LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro Municipal de Salud
C/Santiago, nº 13
Local de asociación peticionaria

SOLICITUD E INSCRIPCIONES

Personalmente en la Unidad de Promoción de Salud de la Consejería Delegada de Salud
(C/ Santiago, nº 13, 3ª planta)

Vía fax al nº 91-877 17 41 ([imprimir boletín para enviar](#))

ENLACES DE INTERÉS

DOCUMENTOS

MÁS INFORMACIÓN

Consejería Delegada de Salud, Servicios Sociales y Familia
C/ Santiago, nº 13 (Centro Municipal de Salud) Tfno.: 91-877.17.40
28801 Alcalá de Henares (Madrid)
Fax: 91-877.17.41

Correo electrónico: promociondesalud@ayto-alcaladehenares.es