

PARA MÁS INFORMACIÓN

**CENTRO MUNICIPAL PARA LA MUJER Y LA
IGUALDAD**

Pº del Muro 22 - 24. 2ª Planta
Centro Cívico Cultural. 50.600, Ejea

Teléfono: 976.67.75.37

Fax. 976.66.19.71

E-mail: igualdad@aytoejea.es

ORGANIZA:

COLABORA:



PROGRAMA

Salud y Mujer



PISCINAS MUNICIPALES DE EJEA Y PUEBLOS
VERANO 2010

PROGRAMA "MUJER Y SALUD"

Desde el Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros, hemos elaborado dicho programa de Mujer y Salud, para dar cabida entre nuestras actividades al área específica de salud, que viene recogida en el II Plan Municipal para la Igualdad de Mujeres y Hombres de Ejea y pueblos. La cual tiene entre sus objetivos "Desarrollar programas de prevención y atención específicos e integrales adecuados a las diferentes etapas de la vida de las mujeres (...)"

La Organización Mundial de la Salud define el término Salud como "Estado de Bienestar Físico, Mental y social que abarca todos los ámbitos de la vida y que se haya relacionado con el tipo de sociedad en la que se vive y se trabaja (...)".

El tratamiento de la Salud de las mujeres debe ser diferente a la de los hombres, debido a enfermedades, hábitos, características... distintas.

Existen situaciones específicas como la adolescencia, la etapa reproductiva, y en especial la menopausia, unida en muchas ocasiones al síndrome del nido vacío, que generan más estrés, ansiedad o depresión, uniéndose a ellas otras enfermedades que merecen ser tratadas de manera integral.

ENCUENTROS EN FEMENINO MULTICULTURAL

-Jueves, 1 de Julio a las 19:00 h . Piscinas de Bardena

"Ritos y creencias entorno al parto en las diferentes culturas"

-Miércoles, 28 Julio a las 19:00 h. Piscinas de Pinsoro

"Los sistemas de salud en otras partes del mundo"

-Miércoles, 25 Agosto a las 19:00 h. Piscinas de Valareña

"La consideración de la vejez en las culturas"

CUIDÁNDONOS A RITMO DE ACUAERÓBIC

El acuaeróbic es una actividad deportiva que combina los beneficios del aerobio y la natación, aportando beneficios físicos y psicológicos.

-JULIO: Ejea, Bardena, Farasdués y Rivas.

-AGOSTO: Santa Anastasia, El Bayo., Pinsoro, Valareña y El Sabinar.

En las Piscinas Municipales de cada uno de los pueblos se encuentra la información de horarios y fechas.

NATACIÓN EN FAMILIA

La natación para bebés favorece el desarrollo psicomotor, fortalece el sistema cardiorrespiratorio, estimula la capacidad de juego y fortalece la relación afectiva y cognitiva entre el bebé y la familia.

Lugar: Piscinas Municipales de Ejea

Días: 24 y 31 de Julio. 7 y 14 de Agosto

Hora: 11:00 a 11:30 h.

Precio: 6 €

Se requiere inscripción (más información Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros)

TALLERES Y CHARLAS "Quedamos a las 18:00 h. en las Piscinas"

- Jueves, 15 de Julio en EL SABINAR : "CUIDAR AL CUIDADOR"

¿Qué es cuidar? Consecuencias para las personas cuidadoras. ¿Qué podemos hacer para evitar el desgaste físico y emocional?

- Jueves, 22 de Julio en EL BAYO: "APRENDER A ENVEJECER"

Cambios físicos y psíquicos, influencia social: Publicidad, medios de comunicación, moda,... Recursos.

- Jueves, 29 de Julio en SANTA ANASTASIA: "ME VOY A EMPEZAR A QUERER"

¿Qué es la autoestima? Factores que influyen. Repercusiones de tenerla baja. Métodos para subir la autoestima.

- Jueves, 5 de Agosto en FARASDUÉS "TÉCNICAS DE RELAJACIÓN"

¿Qué es la ansiedad?, ¿Qué es el estrés?, ¿Por qué es importante conocer algunas técnicas de relajación? Técnica de relajación muscular progresiva. Aplicación de la técnica en situaciones estresantes o ansiosas.

- Jueves, 12 de Agosto en RIVAS "EL A MOR ES COMO UNA HISTORIA"

Evolución interna de las relaciones de pareja. Problemas más comunes dentro de la pareja.

I CARRERA DE LA MUJER EN EJEA

No te preocupes si no puedes hacerla corriendo.

¡La haremos andando!

Lo que importa es nuestra lucha contra el cáncer de mama

¡Os seguiremos informando!