



Torrejón de Ardoz
AYUNTAMIENTO
CONCEJALÍA DE IGUALDAD

JORNADAS SALUD Y MUJER

Con motivo del Día Internacional
por la Salud de las Mujeres

DEL 14 AL 29 DE MAYO DE 2024

INSCRIPCIONES:

En Concejalía de Igualdad C.P. Abogados de Atocha C/ Londres 11 B, 1ª Planta

A través del Código QR:

INFORMACIÓN:

A través de Correo Electrónico: cursosigualdad@ayto-torrejon.es

**TODAS LAS ACTIVIDADES SE REALIZARÁN EN EL C.P. ABOGADOS DE ATOCHA.
C/ LONDRES 11ºB**

PROGRAMA DE CONFERENCIAS IMPARTIDAS POR PROFESIONALES DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREJÓN

- **CONFERENCIA DE SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES:**

La salud mental está relacionada con el ritmo que llevamos en nuestro día a día. Saber gestionar el estrés o conocer qué es la resiliencia es clave para nuestro bienestar físico y emocional. Conferencia impartida por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz.



Martes 14 de mayo de 10.00 a 12.00 horas



- **CRIBADO Y DETECCIÓN PARA PREVENIR EL CANCER DE MAMA:**



Nueva radiografía 3D. La importancia de la prevención. Conferencia impartida por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz.

Jueves 16 de mayo de 18.00 a 20.00 horas



- **JORNADA DE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA:**

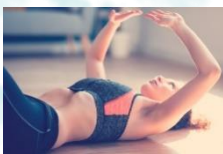
Para mujeres de todas las edades el climaterio y la menopausia son etapas de la vida de la mujer que implican cambios hormonales y físicos, en esta jornada abordaremos algunos de estos cambios. Conferencia impartida por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz.



Lunes 20 de mayo de 10.00 a 12.00 horas.



- **JORNADA DE HIPOPRESIVOS:**



Trabajaremos conceptos básicos de hipopresivos, para poder integrarlos en nuestra rutina diaria desde casa. Conferencia impartida por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz.

Miércoles 22 de mayo de 18.00 a 20.00 horas



- **JORNADA DE SUELO PÉLVICO:**

Para mujeres de todas las edades, taller teórico de introducción a la musculatura del suelo pélvico, como y porque cuidarlo. Sus principales lesiones los ejercicios de terapias mas recomendados para la prevención y recuperación de dolencias habituales. Conferencia impartida por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz.



Miércoles 29 de mayo de 18.00 a 20.00 horas



PROGRAMA ACTIVIDADES ORGANIZADAS PO LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

- **JORNADA DE NUTRICIÓN:**



La nutrición es uno de los principales pilares de nuestra salud. Tener una nutrición equilibrada es importante en nuestra vida.

Conferencia impartida por la profesional **Begoña Piña**.

Jueves 23 de mayo de 18.00 A 19.30 horas.

- **MASTER CLASS DE ESPALDA SANA. ESTIRA TU CUERPO ABRE TU MENTE.**

En esta jornada realizaremos algunos estiramientos para tener una espalda sana, para conseguir más energía y sensación de vitalidad, mayor consciencia y contacto con tu propio cuerpo.



Taller impartido por **Sangha Yoga**.

Viernes 24 de mayo de 10.00 a 12.00 horas.

- **MASTER CLASS DE YOGA RESTAURATIVO.**



El yoga restaurativo se centra en la relajación profunda, la clave está en mantener las posturas sin tensión ni dolor, de esta forma podemos lograr la relajación física, mental y emocional.

Taller impartido por **Sangha Yoga**.

Viernes 24 de mayo de 17.00 a 19.00 horas.

Inscripciones a través de enlace y QR

<https://forms.office.com/e/Qpg4QCA6tW>



¡INSCRIPCIONES AQUÍ!

Día Internacional por la Salud de las Mujeres

El 28 de mayo de 1987, durante una reunión conformada por las integrantes de la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Reproductivo, en el V Encuentro Internacional “Mujeres y Salud”, celebrado en Costa Rica, se

declaró este día, el 28 de mayo, como el Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres, desde



entonces, este día nos ha brindado una oportunidad única para recordar, difundir y reivindicar el derecho de toda mujer a gozar de una salud (sexual, mental, reproductiva...) de calidad y gratuita, por eso mismo, desde la Concejalía de Igualdad del ayuntamiento de Torrejón de Ardoz, y en colaboración con diferentes entidades, ofrecemos una serie de cursos monográficos, con el fin de difundir información de calidad, en un entorno seguro, aportando así nuestro granito de arena en este día tan importante.