

PROGRAMACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

28 MAYO



TALLER “MI CUERPO - MI VIDA - MI SALUD”

Taller en 4 sesiones para conocer nuestras emociones básicas y reflexionar sobre el cuerpo que habitamos, cómo lo conocemos, la conexión con nuestra parte física y mental.

- SESIÓN 1** “Soy el cuerpo que habito”
- SESIÓN 2** “Soy mis pensamientos”
- SESIÓN 3** “Soy las emociones que experimento”
- SESIÓN 4** “Soy mi vida, mi salud”

HORARIO. GRUPO 1. 10 - 11,30 h. **GRUPO 2.** 12 - 13,30 h.

FECHAS. 17, 22, 24 y 31 de mayo

LUGAR. Casa de la Mujer

Necesaria Inscripción previa:
bit.ly/SaludMujeres28M2024

EXPOSICIÓN “ALETHEIA” ANA BOROBIO y CARLOS COLÁS

FECHAS. Del 21 de mayo al 21 de junio de 2024

HORARIOS. 10 - 14 h. y de 17 - 20,30 h.

LUGAR. Espacio Rotonda Casa de la Mujer

“PASEAMOS, NOS CUIDAMOS”

Paseos que no sólo ofrecen un contacto con la naturaleza sino que son también una oportunidad para relacionarnos y cuidarnos.

HORARIO. 9,30 - 11,30 h.

FECHAS Y LUGARES.

16 MAYO Escarpes y Galachos de Juslibol
Caminar - Respiración consciente
Salida: Plaza Mayor Barrio Juslibol

23 MAYO Ribera del Ebro
Caminar consciente - Relajación
Salida: Parque de San Pablo

29 MAYO Senda Valdegurriana
Paseo - Meditación
Salida: Última Parada bus 23
barrio Parque Venecia

Necesaria Inscripción previa:
bit.ly/SaludMujeres28M2024

CHARLA. “NOVEDADES DE LA SALUD CARDIOVASCULAR EN LAS MUJERES”

DRA. ROSARIO ORTAS NADAL

Jefa Servicio de Cardiología Hospital Miguel Servet
Colaboración Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza

FECHA. 28 de Mayo de 2024

HORARIO. 12,30 h.

LUGAR. Salón de Actos Casa de la Mujer

Entrada libre hasta completar aforo



Más información en:
bit.ly/SaludMujeres28M2024



PODCAST.

“UNA MIRADA PARA EL AMOR”

CÓMO NOS QUEREMOS / UN POCO DE HISTORIA
/ AUTOCONFIANZA / AMOR PROPIO / AMOR
ROMÁNTICO / RELACIONES SANAS

Píldoras para la Salud en: bit.ly/SaludMujeres28M2024

Disponible interpretación lengua de signos, previa solicitud en igualdadmujer@zaragoza.es (con 5 días de antelación a la fecha de realización de la actividad). Le informamos que durante el evento podrán realizarse grabaciones o tomarse fotografías para su posterior difusión a través de canales internos o externos, incluido internet con fines de comunicación. La asistencia al evento conlleva el consentimiento al tratamiento que se efectúe de su imagen salvo oposición expresa.