

# Una etapa para vivir

PROGRAMA DE SALUD PARA MUJERES  
CICLO DEDICADO A LA MENOPAUSIA

ÁREA DE SALUD  
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE SALUD  
**Información e inscripción:**  
C/ Santiago, 13  
Telf.: 91 877 17 40

#### INFORMACIÓN SOBRE DATOS PERSONALES

*Responsable del tratamiento:* Ayuntamiento de Alcalá de Henares

*Plz. de Cervantes, 12 - 28801 Alcalá de Henares*

*Datos de contacto del Delegado de Protección de Datos:* [dpd@ayto-alcaladehenares.es](mailto:dpd@ayto-alcaladehenares.es)


*Finalidad:* gestión de los talleres en los que participa el interesado programados por la Unidad de Promoción de Salud del Ayuntamiento de Alcalá de Henares

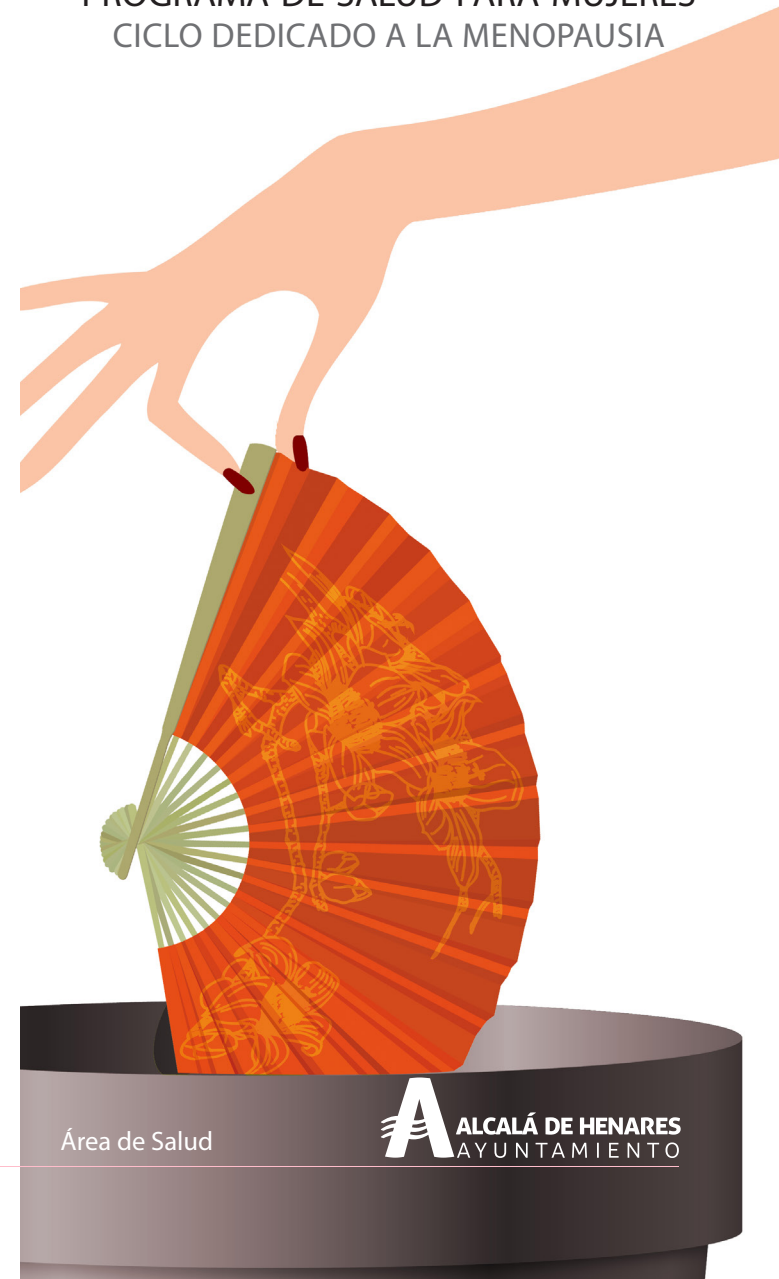
*Derechos:* la forma de ejercer los derechos de acceso, rectificación supresión, limitación del tratamiento y portabilidad se describe en la información adicional.

*Información adicional:* <https://sede.ayto-alcaladehenares.es/proteccion-de-datos>

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

 **ALCALÁ DE HENARES**  
AYUNTAMIENTO

 [www.ayto-alcaladehenares.es](http://www.ayto-alcaladehenares.es)



Área de Salud

 **ALCALÁ DE HENARES**  
AYUNTAMIENTO

# Una etapa para vivir

PROGRAMA DE SALUD PARA MUJERES  
CICLO DEDICADO A LA MENOPAUSIA

## 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 lo tanto algo que no podemos explicar.

Con este taller nos proponemos una experiencia que sea el descubrimiento de áreas físicas no conocidas y ahondar en el conocimiento de otras mucho 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 que ella misma puede tener en torno a 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 de un aprendizaje inconsciente.

## TALLER Nº 3: ¿ESTOY ENFERMA O SÓLO ME LO PARECE?

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

En este taller hablaremos de las consecuencias más frecuentes biológicas del proceso de menopausia, pero siempre desde la posibilidad y nunca desde la certeza de que vayan a suceder.

Porque además, la mayoría de ellas tienen solución con tratamientos médicos o cambios en el estilo de vida y actitudes.

## TALLER Nº 4 : LOS SENTIMIENTOS PARECEN DISTINTOS

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

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 climatérica. 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 saludable 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. Para que se posibilite 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.

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE \_\_\_\_\_

APELLIDOS \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN \_\_\_\_\_

TELÉFONO \_\_\_\_\_

FECHA NACIMIENTO \_\_\_\_\_

¿Cómo se ha enterado de la existencia de este taller?

Horario a elegir:

Lunes de 17 a 19 h.

Jueves de 10 a 12 h.

Alcalá de Henares a \_\_\_\_\_