



Municipio:

ALCALÁ DE HENARES



Programa:

SALUD Y MUJER. UNA ETAPA PARA VIVIRLA, CICLO DEDICADO A LA MENOPAUSIA



Destinado a:

MUJERES A PARTIR DE 45 AÑOS



Objetivos:

- Aprender a cuidarse durante la menopausia
- Normalizar los cambios
- Cuidar los aspectos emocionales

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

Talleres para mujeres a partir de 45 años, para poder analizar y reflexionar sobre los cambios que implica la menopausia.

Adquiriendo herramientas para enfrentar el cambio, en un formato grupal e interactivo que permita aprender de las experiencias del grupo.

Son 7 sesiones de 2 horas de duración.