

Decálogo para una mujer femsana

1 Piensa en ti tanto como en los demás. Dedica tiempo para cuidarte.



2 Realiza algo de ejercicio físico. Sal a caminar por el placer de pasear.



3 Come más fruta y verdura y menos grasas. Abandona los malos hábitos.



4 Busca actividades y relaciones creativas que te hagan crecer como persona, y asumir tus actos con responsabilidad.



5 Respira profundamente varias veces al día para tomarte las cosas con calma.



6 Disfruta de una vida sexual saludable.



7 Acude a tus revisiones médicas periódicamente, no te abandones.



8 Acéptate con tus imperfecciones.



9 No te olvides de sonreírle a la vida y pide ayuda si emocionalmente lo necesitas



10 No olvides que tu salud es tu mejor marca.



**sé femsana
in corpore sano**

4ª edición femsana 2019

Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

practica SALUD



14, 21 y 28 de mayo

Se realizarán talleres de:

Fortalecimiento de Suelo Pélvico | Escuela de Espalda y Salud Postural
Autoexploración mamaria | Danza del Vientre

Inscripción gratuita hasta completar aforo
Más información e inscripción en tu Distrito

Organiza



Ayuntamiento de Málaga
Área de Igualdad de Oportunidades

en coordinación con:

GRUPO DE SALUD Y DEPORTE DEL CONSEJO SECTORIAL DE LAS MUJERES





4ª edición
fem 2019
banana

Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

prácticaSALUD

El Ayuntamiento de Málaga organiza en colaboración con las asociaciones ALCER, AMARE, APAM y Fundación ANNA O., integradas en el Grupo de Salud y Deporte del Consejo Sectorial de las Mujeres, la 4ª Edición de FEMSANA.

Esta actividad se celebra con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer, que se conmemora cada 28 de mayo. En esta ocasión el lema elegido es "Practica Salud", teniendo como eje una dinámica de trabajo interactiva y participativa con las mujeres mediante la celebración de talleres prácticos que tendrán lugar en 8 distritos de la ciudad de Málaga.

Las temáticas que trataremos vinculadas a la salud de las mujeres serán las siguientes:

- Taller de **autoexploración mamaria**.
- Taller de **fortalecimiento de suelo pélvico**.
- Taller **escuela de espalda y salud postural**.
- Taller de **danza del vientre**.

Los días **14 y 28 de mayo** se desarrollarán los **4 talleres** de forma simultánea en **4 distritos**, y el día **21 de mayo** se realizarán del mismo modo **3 talleres en 3 distritos**, de manera que en los 8 distritos participantes, se celebre uno de los talleres. La **duración** de cada taller será de **una hora y media**.

En la impartición de los talleres contaremos con la colaboración del **Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía**, la Asociación **ASAMMA** y la **escuela de baile ESALIM**.

FEMSANA pretende que estos talleres sean un aliciente para que las mujeres presten mayor atención a su salud personal y fomenten la participación en actividades que contribuyan a mejorar su bienestar.

TALLERES

Escuela de Espalda

14 de mayo Distrito Bailén Miraflores tlf.951 92 91 81

21 de mayo Distrito Ctra. Cádiz tlf.951 92 86 60

28 de mayo Distrito Teatinos-Universidad tlf.951 92 69 75



Taller de Fortalecimiento de suelo pélvico

14 de mayo Distrito Pto. de la Torre tlf.952 10 70 11

21 de mayo Distrito Campanillas tlf.951 92 91 80

28 de mayo Distrito Palma Palmilla tlf.951 92 67 03



Taller de Autoexploración mamaria

14 de mayo Distrito Churriana tlf.951 92 93 66

28 de mayo Cruz de Humilladero tlf.951 92 84 98



Taller de danza del vientre

14 de mayo Distrito Campanillas tlf.951 92 91 80

21 de mayo Distrito Palma Palmilla tlf.951 92 67 03

28 de mayo Distrito Puerto de la Torre tlf.951 92 95 03

