



**PORQUE ME
QUIERO, ME
CUIDO:
¿Y TÚ,
CUANDO TE
CUIDAS?**

**28 DE MAYO 2022
DIA INTERNACIONAL
DE ACCIÓN POR
LA SALUD DE LAS
MUJERES**

**PROGRAMA DE
ACTIVIDADES**

VIERNES 13 MAYO

“Me cuido cuando viajo y comparto con otras mujeres”

- 9.30** Viaje Lorquiano a Valderrubio. Punto de salida del Ferial
- 10.00** Ruta de Paseo por el pueblo (4 km)
- 11.00** Encuentro y desayuno saludable con las Asociaciones de Mujeres de Valderrubio.
- 12.00** Visita guiada con Perspectiva de Género a la Casa de Bernarda Alba.

Actividad gratuita

Información e Inscripción hasta el Miércoles 11 de Mayo.
Plazas Limitadas

MIÉRCOLES 18 MAYO

“Me cuido cuando paseo con mis Gafas de Género”

- 18.00.** Paseo saludable por Granada con Perspectiva de Género. En busca de las Mujeres Granaínas. Punto de partida Plaza Isabel la Católica.

Actividad gratuita.

Información e Inscripción hasta el lunes 16 de Mayo .
Plazas Limitadas.

JUEVES 26 MAYO

“ Me cuido cuando me alimento de forma saludable y bailo mucho, pero que mucho”

- 17.30.** Fitness + Flamenco. Imparte. Cristina Rosado
- 18.30.** Merienda saludable. Café Plaza.

Lugar. Plaza Sor María Luisa

Actividades gratuitas.

Información e Inscripción hasta el 24 de Mayo.
Plazas limitadas

SÁBADO 28 MAYO

Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

“Me cuido cuando me baño en aguas termales”

9.00 Salida de viaje a Zújar. Punto de salida desde el Ferial

10.30 Entrada al Balneario de Zújar.

14.30 Almuerzo

Coste total de la Actividad 25 €.

Información e Inscripción hasta el 20 de Mayo

Plazas limitadas

JUEVES 9 JUNIO

“ Me cuido cuando conozco mi cuerpo”

12.00 Charla “Incontinencia Urinaria. Prevención y ejercicios de tratamiento”.

Imparte: Nazareth González. Fisioterapeuta.

Actividad organizada en coordinación con el Centro de Salud de Maracena

Lugar de Actividad: Centro de Participación Activa.

Paseo, bailo, saboreo y me sumerjo



**Centro Municipal de
Información a la Mujer**

Tlf. 958 410 424



**CENTRO MUNICIPAL DE
INFORMACIÓN A LA MUJER**