

PROGRAMA INTEGRAL DE ATENCIÓN A LA MUJER EN EL CLIMATERIO

MUJER- SALUD Y FORMACIÓN

SABIÑÁNIGO

PROMOTORES:
ASOCIACIÓN MU-SA, AYUNTAMIENTO SABIÑÁNIGO,
I. A. M., CENTRO DE SALUD

■ TEMAS / TALLERES QUE ABORDAMOS:

- SEXUALIDAD
- ALIMENTACIÓN
- EJERCICIO FÍSICO Y RELAJACIÓN.
- MASAJES.
- ESTILOS DE VIDA.
- COMUNICACIÓN
- MEMORIA
- STRESS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN
- AUTOESTIMA.
- HABILIDADES SOCIALES
- TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
- DIABETES
- ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

INTRODUCCIÓN

- **EL PROYECTO SE INICIÓ EN EL AÑO 1996**
- **COMO INICIATIVA DE ATENDER A LA MUJER A NIVEL BIO-PSICO-SOCIAL.**
- **POTENCIANDO LA PARTICIPACIÓN Y EL ASOCIACIONISMO.**
- **MOVILIZANDO LOS RECURSOS LOCALES**



ACTIVIDAD FORMATIVA “ INICIO A INTERNET Y PÁGINAS DE SALUD “
EN AULAS ESCUELA DE ADULTOS Y LA UNED
CON FUNDACIÓN ALCOA



FINAL DE ACTIVIDAD FORMATIVA. AGRADECIMIENTOS



ACTIVIDAD FORMATIVA "ACCESO A INTERNET Y PÁGINAS DE SALUD" FUNDACIÓN ALCOA. (CASA CULTURA DURÁN GUDIOL Y LA UNED)

Asociación MUSA, Mujeres para la Salud
ALCOA TRANSFORMACION S.A. / SABIRÁNIGO, SPAIN

While many people in offices and plants use computers daily to do their work, those outside the workforce may not have ready access to computers for communications and learning. Through the Asociación MUSA, Mujeres para la Salud, this ALCOA team helped themselves learn how to access the Internet and use the World Wide Web as an information resource for health content and other news.

ACTION TEAM		
Francisco Riba <i>Area Plant Manager</i>	Martín Cujal <i>Supervisor</i>	Germán Alfaro <i>Supervisor</i>
Crista Acubas <i>Public Relations Manager</i>	Eduardo Martínez <i>IT Specialist</i>	Olga Sanchozorro <i>Administrator</i>
Pilar Saiz <i>Administrator</i>	Alfonso Alvarez <i>HRIS Plant Manager</i>	Ana Ojeda <i>Administrator</i>
Mª Jesús García <i>Administrator</i>	Santiago Forbach <i>Plant Operator</i>	Santiago Terralba <i>Administrator</i>
Ana María Ara <i>Operator</i>	Carlos Villacampa <i>Administrator</i>	Laura González <i>HRIS Specialist</i>
Martín Giménez <i>Area</i>	José Manuel García <i>Supervisor</i>	

ACTION 1

PROYECCIÓN VÍDEOS AROMATERAPIA Y REFLEXOLOGÍA
CASA CULTURA JOAQUÍN COSTA



MATERIALES : LIBROS, VÍDEOS, ACEITES
ESENCIALES, CARTELES



TALLER AROMATERAPIA Y REFLEXOLOGÍA



CARTEL DE ACTIVIDAD

Demostración
COCINA
VEGETARIANA

*Jueves 12 de diciembre
a las 16h. Casa Cultura
PUENTE SARDAS
MU-SA*

TALLER DE SEXUALIDAD. CON SILVIA SERAL. CENTRO DE DÍA



JORNADAS CON ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER



TALLER DE COMUNICACIÓN CON SILVIA SERAL EN CENTRO INSTRUCTIVO



TALLER DE LA MEMORIA

- LA MEMORIA ES UNA FACULTAD QUE PUEDE ENTRENARSE Y SU SALUD DEPENDE EN GRAN PARTE DE NUESTROS HÁBITOS ,POR ELLO NUNCA ES TARDE PARA MEJORARLA.
- A PARTIR DE LOS 30 AÑOS, ES FÁCIL INCLUSO FRECUENTE SUFRIR PEQUEÑOS OLVIDOS ,SON MÁS REITERADOS CUANDO LLEVAMOS UNA VIDA MÁS ESTRESADA, ESTADOS DE ANGUSTIA , ESTAMOS DEPRIMIDOS O POR SOBRESATURACIÓN.
- EXISTEN CIERTAS ESTRATEGIAS: CAMBIOS DE ACTITUD Y EJERCICIOS QUE PUEDEN MEJOR NOTABLEMENTE
- EL TALLER AYUDA A COMPRENDER *COMO FUNCIONA LA MEMORIA, DE QUÉ DEPENDE, TIPOS DE MEMORIA : REMOTA,RECIENTE ,EPISÓDICA,SEMÁNTICA ,LA DE TRABAJO*

ENCUENTRO CON LA ASOCIACIÓN DOÑA SANCHA (DE JACA)



ESPALDA SANA

- DESCRIPCIÓN DE LA COLUMNA, DISCOS ,COMPARACIÓN ENTRE VÉRTEBRAS, VALORACIÓN SEGÚN HISTORIA PROPIA TRAUMATISMOS ETC...
- RESPETAR LAS 3 CURVAS DE LA COLUMNA AL SENTARSE “OJO MENTÓN –PELVIS “ COMO TUMBARSE-LEVANTARSE.
- EXPLICACIÓN DE CONTRACTURAS
- TEST QUE HACE EL MÉDICO ANTES DE REALIZAR LOS “AJUSTES “
- EJERCICIOS PARA MEJORAR: HIGIENE POSTURAL. CUANDO SE DUERME, AL ENTRAR EN UN COCHE ,SI SE ESTÁ DE PIÉ AL AGACHARSE, AL MOVER PÉSOS O CAJAS, AL LEVANTAR-SE
- TRUCOS “MAÑANA DE MUCHO TRABAJO “
- RESPIRACIÓN : ABDOMINAL-TORÁCICA –CLAVÍCULAR.
- IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

ESPALDA SANA



TALLER DE INCONTINENCIA URINARIA RECUPERACIÓN DE SUELO PÉLVICO

- EL SUELO PÉLVICO ES UN CONJUNTO DE MÚSCULOS QUE SOSTIENEN TODA LA PARTE BAJA DEL ABDOMEN.
- ESTOS MÚSCULOS NO SE EJERCITAN NI REFUERZAN DE FORMA ESPONTÁNEA
- EXISTEN DIVERSAS CAUSAS O FACTORES DE RIESGO: *EMBARAZO, EL PARTO, POST-PARTO, HERENCIA, HABITOS COTIDIANOS Y OTROS FACTORES: COMO OBEESIDAD, ESTREÑIMIENTO, TOCAR INSTRUMENTOS DE VIENTO, CANTAR, TOS CRÓNICA Y EN GENERAL CUALQUIER AUMENTO REPETITIVO DE PRESIÓN INTRAABDOMINAL.*
- *EN EL TALLER SE APRENDE : A CONOCER LA PROPIA ANATOMÍA Y TOMAR CONCIENCIA DE LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO, RECUPERARLOS EN EL POST-PARTO, TRANSMITIR A NUESTRAS HIJAS SU IMPORTANCIA*
- *ES CONVENIENTE SABER QUE SE PUEDE PREVENIR, TRATAR Y CURAR Y QUE PODEMOS EVITAR LA CIRUGÍA.*
- *TRABAJAMOS CON MODELAJES DE PELVIS, LÁMINAS, DIBUJOS, ESPUMAS, PELOTAS Y DIVERSOS EJERCICIOS TRUCOS Y CONSEJOS*

CON CONSTANCIO CALVO
D.U.E. Y BOTÁNICO C.S. DE HECHO
EXPOSICIÓN Y PROYECCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES
CASA CULTURA DURÁN GUDIOL



PLANTAS MEDICINALES EN EL MEDIO RURAL

TÓXICA

MUY TÓXICA

COMESTIBLE

USO VETERINARIO

USO MÁGICO :

ALUCINÓGENOS, MAGIA, NÚMEROS Y COLORES,; EJ, 3, 5, 7, 9
3 PARA FIEBRES DE 3 DÍAS, 5DÍAS PARA PREPARADOS, 9 D. PARA NOVENAS
COLORES: HIERBA DE LAS 7 SANGRÍAS (PARA REBAJAR LA SANGRE)

AMULETOS : AYUDA Y PROTECCIÓN, RAMILLETES CHICAS, RAMO OLIVO EN COSECHAS O PRESERVAR DE
TORMENTAS, CARDOS EN LA PARED: PARA QUE NO ENTRASEN, BOJ (AMULETO) PARA VERRUGAS,
TANTAS HOJAS COMO VERRUGAS

ALERGICO :

MUY COMPLEJO Y DIFÍCIL , QUIEN LO ES, ES A MUCHAS COSAS.
PLANTAS ALERGIZANTES LAS DE GRANO (SAÚCO, CHOPO, TILO)

PREPARADOS: CON ALCOHOL, ACEITES, CREMAS,

ACEITE DE H IPÉRICO + ACEITE DE ÁRNICA + ACEITE DE ROMERO PARA LAS HERIDAS

CLASIFICACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES
BARRANCO DEL INFIERNO



SALUD POR EL IRIS – HOMEOPATÍA EN LA
MENOPAUSIA
CON DRA. PRESEN LÓPEZ



ANSIEDAD, DEPRESIÓN, STRESS.
CON LA PSICÓLOGA DEL IAM, ANABEL FERNANDEZ



ACTOS EN LA SEMANA DE LA MUJER TRABAJADORA

ACTOS Las actividades se extendieron desde el cuatro hasta el ocho de marzo

Sabiñánigo celebró la semana de la mujer trabajadora

Sabiñánigo centró, a lo largo de la semana del 4 al 8 de marzo, las actividades que se celebraron con motivo del Día de la Mujer. Los actos que se celebraron estuvieron relacionados con la mujer trabajadora. La semana se abrió el martes con un café-tertulia con mujeres emprendedoras, en la sede de la comarca del Alto Gállego. A la cita acudieron veinte personas que contaron sus ideas acerca de empresas que quieren montar o expusieron los pasos que habían seguido para llegar a montar la suya. Además, pudieron consultar dudas acerca de la creación de empresas. Para solventar estas cuestiones se contó con la presencia de expertos en la materia.

Los días más tarde, se celebró un taller de cine sobre el cuidado de personas dependientes. En el salón de actos de la Casa de la Cultura se proyectó la película *Uno mente maravillosa*. Cerca de 30 mujeres asistieron al evento. Tras la película, tuvo lugar un coloquio moderado por Anabel Fernández y Pilar Viñuales, psicóloga y abogada, respectivamente, del Instituto Aragonés de la Mujer.

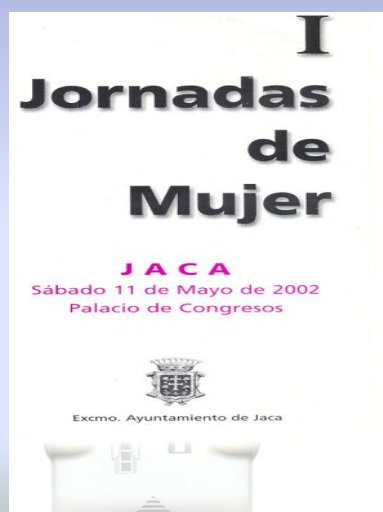
Uno de los actos más multitudinarios fue la presentación del libro *Orosas, mujeres de sol a sol*. El libro recoge 11 relatos escritos por escritoras de primer nivel, como Rosa Regis o Espido Freire. El libro contiene un cuento de Sagrario Ramírez, profesora del instituto San Alberto Magno de Sabiñánigo. Ella fue una de las participantes en la presentación del libro y destacó **“que es un intento de conocer la realidad que ha vivido la mujer en el medio rural”** y que **“buenas escritoras ha habido siempre, pero estaban ocultas por los hombres y porque no tenían tiempo y por la ocupación de sustentar el hogar”**.

El Día de la Mujer tuvo lugar un recital de música y poesía, interpretado por el Cuarteto de Legánés, bajo el título *Lo vído* como celebración.

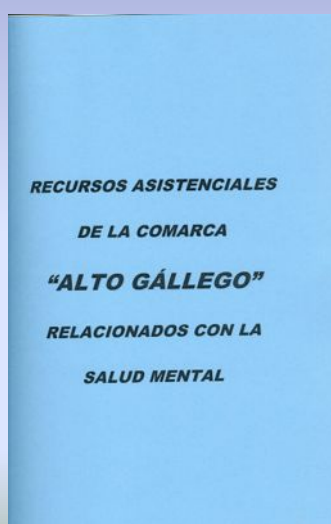
Además, se llevaron a cabo dos exposiciones: “Nosotras escribimos” y “Nosotras hacemos”, que se pudieron visitar hasta el día 16.

El café-tertulia celebrado el martes cuatro de marzo congregó a unas 20 mujeres.

I JORNADAS DE LA MUJER
CONCEJALÍA DE LA MUJER, AYTO DE JACA



PRESENCIA EN EL TRABAJO DE AUXILIAR ENFERMERIA
EN SALUD MENTAL



TALLERES DE CINE



CLAUSURA CURSOS ANUALES



