

MENOPAUSIA, PROCESO NATURAL- VIVIR ES CAMBIAR

PROGRAMA

1ª SESIÓN, 1 octubre de 2018

“Expectativas y autoconocimiento del grupo”

Presentación a cargo de Dra M^a Dolores Martínez Lorente. Coordinadora y médico de Familia del Centro de Salud “Murcia Sur”

D^a Juana M.^a Martínez Berben. Trabajadora Social del Centro de Salud Mental II .

D^a Patricia Martín Blanco. Trabajadora Social Comunitaria. Centro Municipal de Servicios Sociales Ciudad de Murcia. Ayuntamiento de Murcia.

D^a Mayte Pinar Simón. Trabajadora Social del Centro de Salud “Murcia Sur”.

D^a Yoya García Albarracín. Matrona del Centro de Salud “Murcia Sur”.

2ª SESIÓN, 3 octubre 2018

“Mitos y verdades de la menopausia”.

D^a Yoya García Albarracín. Matrona del Centro de Salud “Murcia Sur”.

3ª SESIÓN, 8 octubre 2018

“Taller de autoprotección para la mujer”

D. Diego Huescar. Profesor de autoprotección y defensa personal para la mujer.

4ª SESIÓN, 10 octubre 2018

“Salud y menopausia: estrategias médicas”

D. José Antonio Alarcón. EAP del Centro de Salud “Murcia Sur”.

5ª SESIÓN, 15 octubre 2018

“Taller de fisioterapia: suelo pélvico e higiene postural”

D^a María Ferraje Galán. Fisioterapeuta especialista en uroginecología y obstetricia.

6ª SESIÓN, 17 octubre 2018

“Recursos personales y sociales”

D^a Juana Herreros Bustamante. Educadora Social, Jefa de Sección del Área de la Mujer de la Concejalía de Derechos Sociales y Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Murcia

7ª SESIÓN, 22 octubre 2018

“Recursos para el manejo de la ansiedad/estrés: Taller relajación”

D^a M^a Ángeles Ortiz Giménez. DUE del Centro de Salud Mental II Infante.

8ª SESIÓN, 24 octubre 2018

“La sexualidad en la menopausia”

Dª Carmen Mari Elgarresta. Ginecóloga.

9ª SESIÓN, 29 octubre 2018

“Cambios emocionales, familiares y sociales relacionados con la menopausia”

Dª Pepa Palazón Rodríguez. Psicóloga del Centro de Salud Mental II Infante.

10ª SESIÓN, 5 noviembre 2018

“Taller de alimentación con desayuno saludable”.

D. Manuel Arenas García. Farmacéutico nutricionista.