



Desde el Centro Asesor de la Mujer se pretende reivindicar la importancia de promover e impulsar las medidas necesarias para garantizar una mejor salud y bienestar de las mujeres, aprovechando la conmemoración a nivel mundial del 28 de mayo, **día internacional de acción para la salud de la mujer**, para plantear una serie de actividades y actuaciones que visibilicen la importancia de promover la salud y prevenir la enfermedad, todo ello con perspectiva de género.

## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL CENTRO ASESOR DE LA MUJER**

### **26 de Mayo**

- Taller de **“Autoestima y Relajación”** a cargo de María Sánchez Miaja, perteneciente a la Asociación de Mujeres Progresistas.

Horario: De 09:30 a 11:30 horas

Lugar: Aula de formación del Centro Asesor de la Mujer.

### **28 de Mayo**

- **Exposición de trabajos** realizados en los talleres del Centro Asesor de la Mujer:

- Gimnasia
- Teatro
- Informática
- Artesanía textil
- Cerámica
- Carpintería artesanal

Horario: De 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer.

- Charla-Coloquio: **“Prevención y detección precoz del cáncer de mama”** a cargo de la Asociación de Mujeres Mastectomizadas de Ceuta.

Horario: De 10:00 a 11:00 horas.

Lugar: Aula de formación del Centro Asesor de la Mujer.

**“La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada”  
- Arthur Schopenhauer**

- **Sesiones de Terapias alternativas:**

- **Reiki** a cargo de Minu Sundardas.
- **Yoga** a cargo de Pamela Kishori Sahahdadpuri.

Horario: De 11:00 a 12:00 horas.

Lugar: Explanada exterior del CAM.

- Mesa redonda: **“Mujer y Salud”** - Contará con los siguientes participantes:

- **“La salud de la mujer actual, medicina preventiva”**
  - Beatriz Rodríguez Estampa, médica de familia del Centro de Salud de Avda. Otero.
- **“Hábitos de vida saludables/alimentación adecuada y equilibrada”**
  - Menana Hossain, enfermera del Centro de Salud del Recinto.
- **“Maternidad/parto”**
  - Sara Benjumea, matrona del Centro de Salud Avda. Otero.
- **“El bienestar emocional, fuente de salud”**
  - Isabel Román Bernet, psicóloga del CAM.

Horario: De 12:00 a 13:30 horas.

Lugar: Aula de formación del Centro Asesor de la Mujer.

- Programa **“El Paseo”** de RTVCE, emitido en directo desde el Centro Asesor de la Mujer de Ceuta. Invitados:

- Ángel González Ramírez, Director de enfermería de Atención Primaria del INGESA, y Sara Palenzuela, Médica de familia de Atención Primaria del INGESA, hablarán sobre **“Programas específicos de promoción de la salud para la mujer en los servicios públicos sanitarios”**.
- Jesús M. Sánchez Romero, Jefe de Servicio de Promoción de la Salud, tratará sobre **“Programas de salud y mujer que desarrolla la Consejería de Sanidad de la Ciudad Autónoma de Ceuta”**,
- Amalia Fernández Jiménez, Psicóloga del IMSERSO, hablará sobre **“La salud psicológica en las mujeres mayores”**,
- Viviane Berros Medina, Psicóloga del CAM, expondrá el tema **“La salud mental desde la perspectiva de género: Cuidar cuidándonos”**.

Horario: A las 13:00 horas.

**“La primera riqueza es la salud”**  
**- Ralph Waldo Emerson**

# Inscripciones:

Apellidos y nombre:

DNI:

Tlf:

# Talleres:

- “Autoestima y Relajación” (26 de Mayo)
- “Prevención y detección precoz del cáncer de mama” (28 de Mayo)
- Terapias alternativas: Reiki (28 de Mayo)
- Terapias alternativas: Yoga (28 de Mayo)
- Mesa redonda “Mujer y Salud” (28 de Mayo)

**Inscripciones gratuitas hasta completar aforo.  
A partir del 18 de Mayo de 2015 en CAM.**

Organiza/colabora:



**Ciudad Autónoma de Ceuta**  
Consejería de Educación, Cultura y Mujer  
Consejería de Sanidad



**IMSERSO**

**acmuma**



**Centro Asesor de la  
Mujer de Ceuta**



**MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD**

SECRETARÍA  
DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DIRECCIÓN GENERAL  
PARA LA IGUALDAD  
DE OPORTUNIDADES

INSTITUTO DE LA MUJER



**RADIO  
TELEVISIÓN  
CEUTA**

**mi** FEDERACIÓN  
MUJERES  
PROGRESISTAS