



# Mayo, Mes por la Salud de la Mujeres

## CONSEJOS PARA EL AUTO-CUIDADO:

1. Aprender a poner límites y decir que no.
2. Escucha tu cuerpo, es un sabio conocedor de lo que necesitas.
3. Busca redes de apoyo, ¡quien tiene una amiga tiene un tesoro!
4. Pedir ayuda no es sinónimo de debilidad, sino de humildad y fortaleza.
5. Háblate a ti misma con amor propio, quíete y date lo que necesitas, nadie puede hacer eso por ti.
6. Es importante tener un equilibrio entre las distintas relaciones de tu vida, la pareja no es el centro de todas las cosas.
7. No te compares con nadie, los medios alimentan una imagen de las mujeres unificada, hipersexualizada y ficticia.
8. Haz cosas que te hagan feliz, no tengas miedo de probar actividades nuevas.

# Juntas nos cuidamos!

- **MIÉRCOLES 5 DE MAYO:**

Curso multidisciplinar de profesionales que intervienen en la atención a la violencia de género (modalidad online).

- **VIERNES 7 Y 14 DE MAYO:**

Taller de yoga, impartido por Centro de Yoga María Taberner en el Patio del Centro Social (Antiguo Colegio) de Huertas Bajas, 18h - 19 h.

- **LUNES 17 DE MAYO:**

Actividad terapéutica para mujeres en la piscina climatizada. Tres cupos disponibles de mañana con aforo máximo 10 personas por grupo. INSCRIPCIONES del 10 al 13 de mayo: Teléfono 957 524 710 (Ext. 6311.) 9 h - 14 h.

- **MIÉRCOLES 19 DE MAYO:**

Citologías gratuitas para mujeres del municipio en el Centro de Salud Matrona Antonia Mesa Fernández, en horario de mañana y de tarde.

- **JUEVES 20 DE MAYO:**

Charla "La Violencia de Género en tiempos de COVID". Equipo de Atención a la Mujer Distrito Córdoba-Sur. Teatro El Jardinito, 9h - 11h.

- **VIERNES 21 Y 28 DE MAYO:**

Taller de Suelo Pélvico y Pilates impartido por Policlínica Dacrion, en el Patio del Centro Social (Antiguo Colegio) de Huertas Bajas, 18h - 19h.

- **JUEVES 27 DE MAYO:**

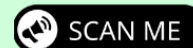
Master Class online "Empoderadas, fuertes y sabias, juntas nos cuidamos". Impartida por Mireia Grossmann, osteópata y fisioterapeuta, especialista en suelo pélvico y salud femenina, de 17:30 h - 19:30h, via Zoom y Youtube.

- **LUNES 31 MAYO:**

Charla "Los efectos de la COVID 19 en la salud mental de las mujeres", impartida por la psicóloga Stephanie Alarcón Cid. Teatro El Jardinito, 19h.

- **JUEVES 3 DE JUNIO:**

Charla con Coral Herrera sobre su libro "Mujeres que ya no sufren por amor". Teatro El Jardinito, 18h - 20h.



**Centro Municipal de  
Información a la  
Mujer de Cabra  
957 524 710**

**Échale un vistazo a nuestros vídeos de acción por la salud de las mujeres, disponibles en nuestras redes sociales.**