

miércoles 30 de abril de 2025

# El Ayuntamiento de Antequera presenta el ciclo de actividades 'Mujer y Salud' para promover el bienestar femenino

La concejal delegada de Equidad, María Sierras, ha dado a conocer esta mañana el programa de actividades diseñado con motivo del Día Internacional para la Promoción de la Salud de las Mujeres, que incluye talleres y conferencias sobre bienestar emocional, alimentación saludable, suelo pélvico, resiliencia y yoga.



La concejal delegada de Equidad del Ayuntamiento de Antequera, María Sierras, ha presentado hoy en rueda de prensa el programa de actividades del ciclo "Mujer y Salud", organizado con motivo del Día Internacional para la Promoción de la Salud de las Mujeres, que se conmemora cada 28 de mayo. Este ciclo incluye diversas actividades encaminadas a fortalecer la salud integral y emocional de las mujeres.

Las actividades comenzarán con el taller "La culpa no existe", impartido por Mar Romero Alba, consultora experta en igualdad e intervención social. Este taller busca gestionar el sentimiento de culpa que puede afectar negativamente la autoestima y se desarrollará los días 7 y 8 de mayo, de 17:00 a 20:00 horas, en el Salón de Actos de Servicios Sociales de calle Picadero.

El día 15 de mayo tendrá lugar la charla "Somos lo que comemos, lo que sentimos", dirigida por Andrés Fontalba Navas, director de Salud Mental del Hospital de Antequera y vicedecano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga. Esta actividad abordará la estrecha relación entre alimentación y bienestar emocional y se celebrará a las 18:00 horas también en Servicios Sociales.

El suelo pélvico será protagonista en un taller teórico-práctico el día 20 de mayo a las 18:00 horas. Las fisioterapeutas Clara Sánchez García y Raquel Delgado Corredera explicarán la importancia de esta zona y proporcionarán herramientas para mantener su buena salud. Las asistentes deberán acudir cómodas y traer sus propias esterillas.

Además, se desarrollará un taller sobre resiliencia, impartido por Carmen Navarro Lara, psicóloga clínica del Área Sanitaria Norte de Málaga, que ofrecerá dos sesiones: el día 27 de mayo por la tarde, de 18:00 a 20:00 horas, y el día 28 de mayo por la mañana, de 9:30 a 11:30 horas, ambas en el Centro de Servicios Sociales.

Por último, el ciclo cerrará con una actividad al aire libre que combinará yoga y un baño sonoro con gong. Será el 4 de junio a las 19:30 horas en el Parque Atalaya, impartida por la profesora de yoga Mireia Asiala y Rocío Jiménez Martínez, maestra de gong.

Todas las actividades requieren inscripción previa en el Centro de Información de la Mujer o a través de los teléfonos 952708261 y 952708252, siendo las plazas limitadas. María Sierras ha animado a todas las mujeres interesadas a participar activamente en estas propuestas para mejorar su salud física y emocional.

