

MADRID - MUJERES MUNICIPIOS

Alcobendas convoca una Escuela para mujeres que enseñará a cuidar la salud

Alcobendas, 1 feb (EFE).- Alcobendas ha convocado una nueva edición de su Escuela de la mujer y la salud, una iniciativa que enseña a las vecinas a cuidar y mantener su salud, trasladándoles conocimientos y actitudes que generen hábitos saludables adecuados que mejoren el estado físico y psicológico en cada etapa de su vida.

La escuela tendrá lugar los miércoles comprendidos del 7 de febrero al 7 de marzo, con sesiones que serán impartidas por profesionales municipales del servicio de salud y de la Casa de la Mujer, así como expertos invitados especialistas en cada materia.

Los contenidos han sido actualizados con respecto a otras ediciones y se centrarán en aspectos como la prevención de la pérdida de masa ósea a través de la alimentación, el cuidado y prevención de los dolores de espalda, la mujer y el cáncer femenino, explica el Consistorio en una nota.

Las asistentes también manejarán el control de estrés y la relajación, dice el Ayuntamiento, que precisa que las inscripciones son gratuitas.