

Sentirse Bien = Integrarse Bien

El Programa “**Sentirse bien = integrarse bien. La promoción de la salud de las mujeres inmigrantes como estrategia para lograr la igualdad**” ofrece diferentes actividades gratuitas en Madrid, Salamanca y Valencia, dirigidas a mejorar la salud y el bienestar de las mujeres.

mi! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES
SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN
Y ENIGRACION
DIRECCIÓN GENERAL
DE INTEGRACIÓN
Y ATENCIÓN HUMANITARIA



UNIÓN EUROPEA

**FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E INTEGRACIÓN**

Por una Europa plural



Actividades que se realizan:

- **Atención y asesoramiento:** espacio individual donde podrás recibir información de utilidad en temas relacionados con la salud.
- **Apoyo psicológico individual:** espacio de confianza y acompañamiento individualizado dirigido a disminuir el malestar psicológico e incrementar tu bienestar emocional.
- **Grupos de educación para la salud:** Espacio grupal donde aprenderemos a cuidarnos, relajarnos, escuchar nuestro cuerpo, disfrutar y compartir con otras mujeres para mejorar nuestra autoestima y bienestar. También realizamos actividades de ocio saludable.
- **Grupos de terapia formativos en salud:** nos desplazamos a entidades sociosanitarias para trabajar con mujeres inmigrantes la prevención y la promoción de su salud.
- **Sesiones de salud familiar:** Encuentros de convivencia en verano para mejorar la relación entre madres y sus hijas/os mediante juegos y actividades de comunicación y confianza.

Sede en Madrid:

C/ Moratines, 22 piso: 1ºA

28005 Madrid

Tlf.: 91 517 88 27

salud@fmujeresprogresistas.org

www.fmujeresprogresistas.org

Sede en Salamanca:

Asociación Plaza Mayor

C/Arco 2, piso 2º F

37002 Salamanca

Tlf.: 923 21 19 00

saludsalamanca@fmujeresprogresistas.org

www.asociacionplazamayor.es

Sede en Valencia:

Federació de Dones Progressistes
Comunidad Valenciana

C/ Guillem de Castro, 100 bajo
46003 Valencia

Telf: 96 352 31 33/683 377 537

saludvalencia@fmujeresprogresistas.org