

# CENTRO DE LA MUJER

## Jornadas de salud

### Charla: Alimentación saludable

Ponente: Jaime Enrique García Rozas.  
Técnico Especialista en Dietética y Nutrición  
Grado en Nutrición Humana y Dietética  
Técnico en control de Calidad de Industria Alimentaria.

✚ Día: 16 de abril, a las 11:00h

Lugar: Centro de la Mujer. Plaza de la Constitución, 10.

### Charla "La espalda: el pilar del cuerpo"

Sesión teórico - práctica

Ejercicios y recomendaciones para mantener una espalda sana.

(se recomienda acudir con ropa cómoda)

Ponente: Raul Ortega Munera , Fisioterapeuta.

✚ Día: 24 de abril, a las 17:30:00h

Lugar: Centro de La Mujer. Plaza de la Constitución, 10.

### La Mujer en el Yoga

Ponente: Ana Portillo. Licenciada en Ciencias de la actividad física y el deporte.

Sesión teórico-práctica (acudir con ropa cómoda )

✚ Día: 23 de abril, a las 11:00h

Lugar de celebración : LA SALA. Camino San Clemente, 67.

### Charla-debate: Salud ginecológica.

"Menopausia, algo está cambiando".

¿Existen los deseos y las necesidades en la edad madura?

Ponente: María Loreto Hernández Martínez. Matrona del Centro de Salud de Las Pedroñeras.

✚ Día: 26 de abril, a las 11:00 h.

Lugar: Centro de La Mujer. Plaza de la Constitución, 10.

