

# CONTÁCTANOS

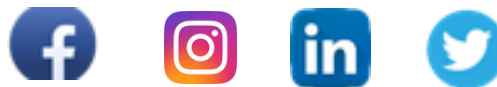
Tel: **633 19 85 31**  
C/ Yagüe de Salas, 16 3º  
44001 Teruel

Tel: **633 12 52 48**  
C/ De las Escuelas, 10  
44550 Andorra (Teruel)

[teruel@fundacionsenezequi.org](mailto:teruel@fundacionsenezequi.org)



Síguenos en redes



Regálate este espacio de crecimiento personal y aprendizaje para mejorar tu salud y conectar con otras mujeres.

Serás acompañada por personas especialistas en salud y crecimiento personal.



## ENTRE NOSOTRAS

Espacios saludables para mujeres desde la diversidad en la provincia de Teruel

# ¿En qué consiste el programa?

**Entre Nosotras** pretende abordar la promoción de la salud física y emocional con mujeres de diferente origen cultural y edad.

Todo ello en colaboración con las administraciones públicas y profesionales de la salud.



# En este programa aprenderás:

- A cuidar de tu salud.
- A gestionar tus emociones.
- A compartir experiencias.
- A ver la vida desde otras perspectivas y culturas.
- A crear redes de apoyo con otras mujeres.



# ¿Cómo ayudamos?

- A través de un **plan personalizado**.
- Con creación de un grupo de confianza y autocuidado "**Círculo de Mujeres**".
- Con la realización de acciones formativas relacionadas con **hábitos de vida saludable**.
- Con talleres creativos, **socioculturales y de tiempo libre**.