

ACTIVIDADES

Todos los jueves de marzo de 18 a 19:30 hs te esperamos para compartir jornadas de juegos, baile, reflexión y diversión.
¡Habrá premios!

>> cineforo <<

VIERNES • 18.30 HS

10
marzo

El Mundo de Carolina
con la directora, Mariana Viñoles

24
marzo

Película a confirmar

¡Te esperamos!

TELÉFONOS ÚTILES

>> INMUJERES MIDES

2400 03 02 int. 5000

>> VIOLENCIA DOMÉSTICA

0800 41 41

Desde celulares Ancel y Movistar *4141

>> LÍNEA AZUL | DENUNCIA DE MALTRATO

0800 50 50

>> JEFATURA DE POLICÍA | UNIDAD ESPECIALIZADA EN VIOLENCIA DOMÉSTICA Y DE GÉNERO

2152 31 20/21/22/23

>> LÍNEA SIDA, SEXUALIDAD Y DERECHOS

0800 31 31

>> MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

0800 44 44

MU JE RES

MES DE LA MUJER EN SACUDE

Complejo Municipal SACUDE

Los Ángeles 5340 esq. Curitiba

 2226 01 49 - 2226 03 59 (policlínica)

 /sacudeIM  sacude.org.uy

SALUD ES

controles periódicos
en la policlínica *PAP*
mamografía *nutrición*
odontología *peso*
presión arterial

PERO TAMBIÉN ES

BAILAR **cantar**
tiempo para vos
participar de grupos
ejercitarte
COCINAR *mimarte*
PONERTE OBJETIVOS
sexualidad responsable
EXIGIR RESPETO
no aislarte *creer en vos*
juntarte con los que querés
AYUDAR A LOS DEMÁS

8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Un 8 de marzo de 1857, un grupo de obreras textiles salió a las calles de Nueva York a protestar por las míseras condiciones en las que trabajaban.

En 1910, durante la Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Trabajadoras celebrada en Copenhague (Dinamarca) más de 100 mujeres aprobaron declarar el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer Trabajadora. Actualmente, se celebra como el Día Internacional de la Mujer.

¿POR QUÉ EL MES DE LA MUJER EN SACUDE?

Porque queremos homenajear a todas las mujeres, pero en particular a las de los barrios que rodean al Complejo, porque creemos que cumplen un rol fundamental en la comunidad. Queremos que marzo sea un mes de reflexión sobre los derechos de las mujeres, pero también un mes para la recreación, la diversión y el encuentro.

LAS MUJERES Y EL DEPORTE

Las mujeres pasamos por muchas etapas a lo largo de nuestras vidas: ser niñas, ser adolescentes, ser adultas, mamás, tías, abuelas...

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA NOS BRINDAN BENEFICIOS

>> **Aumenta la autoestima y convivencia**

Realizar deporte y actividad física en espacios amplios, en compañía de otros, hace olvidar los problemas y da lugar a pensar en las cosas de una forma positiva.

>> **Es relajante**

Permitirse hacer ejercicio da lugar a que las tensiones y actitudes negativas del día disminuyan.

>> **Disminuye la fatiga y el cansancio**

>> **Reduce dolores menstruales**

>> **Mejora la presión arterial**