

Talleres

FORMACIÓN & ENCUENTRO

Esta formación está dirigida a todas las MUJERES DE GELVES. De manera especial, está pensada para mujeres que han sufrido o sufren violencia de género

Desde Enero hasta Junio
**TODOS LOS MIÉRCOLES,
DE 17:00 A 19:30 H**

LUGAR:
Centro de Personas Adultas
"Duquesa Cayetana" Gelves

CONTENIDOS:

- ✓ La Salud emocional
- ✓ La Actitud
- ✓ La Autoconfianza
- ✓ Los Miedos
- ✓ La Felicidad
- ✓ El Disfrute
- ✓ La Salud
- ✓ La Alimentación
- ✓ La Responsabilidad afectiva
- ✓ El Arte



PARA MÁS
INFORMACIÓN:
WWW.GELVES.ES

"ALIMENTA TU SER: UN VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO CON ARTETERAPIA, CUERPO Y PSIQUE"

La idea de partida es crear un espacio de formación y encuentro para mujeres víctimas de violencia de género en particular y mujeres de Gelves en general, con la intención de crear espacios de sororidad y de crecimiento personal donde hablar de cuestiones relacionadas con:

- La sexualidad y la superación de las situaciones vividas en las relaciones de violencia de género.
- La alimentación, el cuidado y el bienestar físico de las mujeres en general y con especial cuidado para aquellas que han vivido situaciones de violencia machista.
- Otras formas de acompañar y avanzar en la superación de las secuelas de la violencia machista a través de la Arteterapia.
- La mejora de nuestro físico a través del aprendizaje de ejercicios que permitan tener un cuerpo sano y saludable (suelo pélvico).

Contenido del Taller "Pasajes". Dirigido por Chari Lara:

- LA ACTITUD.
- EL TRAYECTO.
- LOS MIEDOS.
- LA FELICIDAD.
- EL DISFRUTE.
- LA RESPONSABILIDAD.

Contenido del Taller Psicológico. Dirigido por Emilia García:

- CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN SANA.
- DEPENDENCIA EMOCIONAL.
- COMO MEJORAR NUESTRO DESEO SEXUAL.
- AUTOESTIMA (COMO MEJORARLA).
- LÍMITES Y PENSAMIENTOS INTRUSIVOS.

Contenido del Taller “Haciéndome cargo de mi salud”. Dirigido por Inmaculada Flores:

- BASES DE LA ALIMENTACIÓN Y TABLAS DE ÍNDICE GLUCÉMICO.
- REPASO DE LA SESIÓN ANTERIOR Y PRÁCTICA SOBRE LOS CONTENIDOS. HAREMOS PLATOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO.
- APRENDEREMOS A SELECCIONAR ALIMENTOS REALES Y HáBITOS QUE INTERFIEREN CON NUESTRA SALUD.
- EXPLICACIÓN QUÉ SON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS Y PRÁCTICA PARA SELECCIONAR COSMÉTICOS SIN ELLOS.
- IMPORTANCIA DEL EJERCICIO DE FUERZA EN LA MUJER. RUTINAS PARA HACER EN CASA.

Metodología: Todos los contenidos se trabajarán a través de debates de pensamientos activos y dinámicas grupales participativas, incentivando la curiosidad por el aprendizaje. Finalizará con una puesta en escena de un recital poético.

Se pretende que los talleres sean dinámicos y entretenidos y se fomentará en la medida de lo posible la participación de las asistentes y que éstas sientan que tienen un papel protagonista en el desarrollo de los talleres y no sólo un rol pasivo de escuchar las explicaciones de la técnica. Se va a promover el trabajo en grupo y se fomentará el debate y la discusión.

Se procurará también que se genere un clima de confianza y apoyo mutuo entre las asistentes y que se encuentren cómodas como para compartir sentimientos y experiencias personales (si les apetece). Se intentará que las asistentes se sientan acompañadas y escuchadas tanto por la técnica como por el resto del grupo. Se llevarán a cabo dinámicas de grupo.

Comienzo: 21/01/2026

Horario: Miércoles de 17:00 a 19:30 h.

Lugar de realización: Centro de Educación de Personas Adultas Duquesa Cayetana, Calle de la Fuente, s/n.

Para más información: 955761152 / 621245600 o infocmim@ayuntamientodegelves.com