2ª EDICIÓN

La Concejalía de Feminismos y Agenda 2030 presenta una nueva edición de

TALLERES SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL 2022

Ríe cuando puedas, llora cuando lo necesites

Durante este taller podremos llenar nuestra mochila con un pack básico de enseñanzas para conocer y gestionar nuestras emociones y, dotarnos de herramientas para aprender a gestionarlas de una manera saludable. Todo ello, con la colaboración inestimable de profesionales del Centro Municipal de Salud Luis Montes del Ayuntamiento de Getafe

COMIENZO
31 de marzo de 2022

SESIONES Y HORARIOS
4 sesiones presenciales los jueves de 18:30 a 20:00 horas

Actividades GRATUITAS, dirigidas a mujeres a partir de 16 años

PERIODO DE INSCRIPCIÓN
Hasta el 31 de marzo

LUGAR
Centro Municipal de Mujer e Igualdad
(calle San Eugenio, 8 - Getafe)

INSCRIPCIONES
- **Presenciales**, en el Centro Municipal de Mujer e Igualdad, de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas y de lunes a jueves de 17:00 a 19 horas
- **Por correo electrónico** a través del correo igualdadgetafe@ayto-getafe.org indicando taller solicitado, nombre y apellidos, DNI y teléfono de contacto
- **Mediante el formulario alojado en el Portal de Mujer e Igualdad de Getafe** http://mujer-igualdad.getafe.es

Buen viento y buen AMAR

Estrategias de salud y autocuidado para mujeres curiosas y poderosas

TALLER 1. Ser Mujeres y ARQUITECTAS de nuestra salud

- Aspectos particulares de la salud de las mujeres. Riesgos de la sobrecarga del trabajo de los cuidados, ¿Qué tiene que ver el género con la salud?...
- Cuerpo, sexualidad y buenos tratos. Las relaciones sexuales y el ciclo de la vida. ¿Cómo promover amor del bueno? Relaciones sanas
- Estrategias de Autocuidado integral: relajación, meditación...
- Las relaciones con los hombres de nuestro entorno. Técnicas de comunicación No Violenta
- Las Redes entre mujeres y la salud: apoyo, alegría y bienestar

TALLER 2. Yo SÍ me quiero. Taller de SALUD FEMINISTA

- Aspectos particulares de la salud de las mujeres. Despatriarcando cuerpos
- Salud sexual y reproductiva. ¿en qué ayuda el ciclo menstrual? Las relaciones sexuales y el ciclo de la vida
- Cuerpos diversos, sexualidad y buenos tratos. ¿Qué tiene que ver el género con la afectividad y la sexualidad? ¿Cómo promover amor del bueno? Relaciones sanas: el consentimiento y el deseo
- ¿Nuevas masculinidades o nuevas desigualdades? El difícil camino hacia el equilibrio
- ¿Malas malísimas? Relaciones de Buen Trato. Nuestra salud y las relaciones tóxicas. Técnicas de comunicación No Violenta

Os prometemos un VIAJE de crecimiento, dónde el AUTOCUIDADO Y EL AUTOCONOCIMIENTO serán los protagonistas… El único PASAPORTE que debéis aportar es la CURIOSIDAD la cual inevitablemente, nos llevará a descubrir el poder que albergamos cuando nos sabemos nuestras y nos reconocemos entre nosotras. Todo ello con expertas en la materia e invitadas especiales.

¿Te animas? Súbete al barco, que el viento te guíe y suelta lastre… Aprenderemos JUNTAS.

COMIENZO
4 de abril de 2022

SESIONES Y HORARIOS
TALLER 1. Mujeres mayores de 26 años
16 sesiones presenciales. Lunes de 10:30 a 12:30 horas

TALLER 2. Mujeres menores de 26 años
- 8 sesiones presenciales. Lunes de 16:00 a 18:00 horas
- 8 sesiones *online* (horario a convenir con participantes)

Getafe te cuida.

ORGANIZA GETAFE AYUNTAMIENTO | FEMINISMOS

COLABORAN Comunidad de Madrid · CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES

getafe.

Comunicación Ayuntamiento de Getafe. Marzo 2022. A