

SIEMPRE ACTIVAS, AHORA EN MOVIMIENTO (10 horas)	
Lugar de Impartición:	34 Ayuntamientos de menos de 50.000 habitantes.
Participantes:	Mujeres mayores de 50 años de dichos territorios
Temporalización:	4 sesiones de 2,5 horas realizadas una vez a la semana.

Este taller tiene un doble **objetivo:**

- ◆ Estimular a partir de actividades físicas y psicológicas el mantenimiento y mejora de nuestro cuerpo.
- ◆ Fomento de actividad física como motor de salud.

Objetivos Específicos

- Favorecer actitudes más positivas para promover el bienestar de las mujeres.
- Estimular y apoyar a las mujeres para que adquieran estrategias y recursos personales que les permitan afrontar con éxito periodos de dificultad.
- Aprender técnicas de relajación y realizar actividades psicocorporales.

Contenidos

1. Técnicas de relajación, programa anti-estrés, gestión eficaz de las emociones.
2. Inteligencia emocional basada en la experiencia de cada participante.
3. Actividades saludables: respiración, relajación, concentración, etc.
4. Juegos que favorecen la coordinación y la movilidad

METODOLOGÍA DE AMBOS TALLERES

Principios Metodológicos:

- ◆ Se parte de la importancia de los aprendizajes significativos: la persona aprende desde sus experiencias, vivencias, conocimientos, creencias, valores, sentimientos, pensamientos, habilidades y capacidades modificándolos ante nuevas informaciones o experiencias, aspectos que determinan nuestro funcionamiento mental.
- ◆ Perspectiva de género como eje transversal de toda la intervención.
- ◆ Se estimula el aprendizaje a lo largo de la vida de las mujeres. Siempre podemos aprender cosas nuevas.
- ◆ Se promueve la participación activa de las asistentes mediante la realización de actividades grupales e individuales diseñadas para que cada persona se autoexplora, investigue sobre sí, se dé cuenta de su realidad y cómo está influye en su salud, parta de su experiencia personal, analice posibles cambios y busque soluciones.

- ◆ Se desarrolla la ampliación de conocimientos y recursos saludables mediante la experimentación, la vivencia, manipulación y La estimulación.

Se utilizan gran variedad de técnicas y métodos para el desarrollo de los contenidos tendentes a:

- Expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos y experiencias como: tormenta de ideas, fotos, dibujos, juegos de mesa.
 - Transmitir conocimientos a través de exposiciones participativas utilizando diferente material de soporte (fotocopias, transparencias, fotografías, pizarra). Cuidando el tono de voz, la comunicación no verbal, estar atentas a las necesidades del grupo y de cada mujer.
 - Estimular a través de actividades capacidades físicas, sociales y psicológicas ayudando a mantener o mejorar la vivencia con nuestro cuerpo a través de actividades que nos ayudan a sentirlo, expresar y mejorar las capacidades de comunicación (con una misma, con las demás, con el entorno), la coordinación conectar con nuestras emociones y expresarlas.
 - Incorporar hábitos saludables a nuestra vida diaria que nos ayudan a mejorar nuestro bienestar y prevenir enfermedades.
- ◆ La función de las formadoras tendera a crear un buen clima grupal desde el respeto, la escucha activa, la coherencia, la aceptación y la empatía hacia las personas que participan en el grupo.