GIMNASIA EMOCIONAL PARA MUJERES

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Puesta
en marcha y evaluación del programa:

- El Ayuntamiento de Ortuella realizará la difusión del programa, su matriculación y el seguimiento de los distintos grupos de mujeres.
- La empresa adjudicataria será la encargada de dar conocimiento del programa y su seguimiento a la técnica municipal responsable del mismo y entregará una memoria al final del curso.
- La empresa realizará las funciones de informar y formar a las mujeres de forma continua y actualizada sobre la realidad municipal.

Talleres
o actividades con las mujeres:

-

Para lograr los objetivos anteriores nos planteamos crear una serie de talleres de 1 hora de duración de 2 sesiones semanales. Se realizarán 3 semanas de entrenamiento físico con distintas técnicas y adaptado al grupo de mujeres participantes. La 4º semana se destinará a entrenamiento psicológico con dinámicas distintas y abordando el aspecto emocional y relacional del grupo.

- Los horarios tendrían que ser los adecuados a cada grupo de mujeres participantes, por ello habría que habilitar grupos de mañana y de tarde, compatibles con obligaciones familiares, laborales y sociales.
- Los talleres se llevarían a cabo en la OKE, reservado para tal fin en el horario acordado.
- Dichos talleres se llevarán a cabo durante todo el curso (de octubre a junio del año siguiente).
- Cada taller tendrá un máximo de participantes, en función del espacio físico donde se vaya a realizar. La sala prevista para tal fin tiene un aforo limitado a 20 personas.
- Posibilitar que las mujeres que trabajen a turnos puedan acudir de manera alterna al grupo de mañana y tarde, así como recuperar clases de una manera ordenada y justificada para favorecer la conciliación familiar.

Recursos

Para llevar a cabo este tipo
de talleres se necesitará de una o varias personas (monitor o monitora) con formación en el campo deportivo y conocimientos de otros aspectos psicológicos con perspectiva de género. Además será necesario otra persona que realice las labores de coordinación de los grupos (incluido un wasap grupal como vía de información permanente), seguimiento del programa y organización de las actividades comunitarias. Esta persona deberá tener conocimiento del municipio, de sus recursos, presencia física en el mismo (al menos 1 vez al mes) y un contacto permanente con la técnica municipal encargada del programa.

Los materiales necesarios
para la realización de los talleres correrán a cargo de las personas participantes o de la empresa adjudicataria, cuando sean de uso colectivo.

Coordinación con otros recursos comunitarios

- Aprobación de la actividad en el Consejo de Igualdad e información en la Comisión de Ciudadanía.
- Difusión de la actividad a nivel municipal, mediante cartelería, whassap a las mujeres participantes el curso anterior, y web y redes sociales municipales.
- Difusión a otras entidades y/o áreas municipales: Centro de Salud, Centro de Salud Mental, Áreas de Cultura, Deporte, Acción Social, etc…
- Mantenimiento de una red de mujeres que reciban información continua y actualizada de las distintas actividades municipales, a través de la coordinadora del programa.

Contacto

MARIA ISABEL GARCIA FERNÁNDEZ - 946640200 - bsocial4@ortuella.eus

Fecha de última actualización del recurso

03/03/2021

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida DEL MINERO 7 48530 Ortuella Bizkaia Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.ortuella.eus