



El programa «Entre Mujeres» es una iniciativa del Plan Municipal de Promoción de la Salud de Gijón (FMSS) en colaboración con Fundación Mujeres que consiste en la organización de grupos de mujeres de entre 35 y 65 años, creando espacios de encuentro en los que se abordarán los siguientes contenidos:

TALLER 1 *Género y salud*

1. El sistema sexo/género

- 1.1. Mandatos y prejuicios de género.
- 1.2. Roles y mandatos de género y presión social.
- 1.3. Violencias de género y salud.

2. El cuerpo femenino. Todas en un solo cuerpo.

- 2.1. Patologización de lo femenino: enfermas o problemáticas.
- 2.2. Sesgo machista en la ciencia y la medicina.
- 2.3. Todo lo femenino es síndrome.

3. Ampliando el concepto de salud.

- 3.1. Cuidados, maternidad, tiempos: nuestra salud.
- 3.2. La medicalización y la vida de las mujeres.
- 3.3. Salud mental y la cronificación de enfermedades.
- 3.4. Atención desde un punto de vista feminista.

TALLER 2 *Vida saludable Entre Mujeres. Género y modelos de consumo*

1. Consumo en mujeres. Aspectos diferenciales.

- 1.1. Diferencias de género en las adicciones.
- 2.2. Incidencias físicas en el cuerpo de las mujeres.

2. Consumo y abuso: alcohol y psicofármacos.

- 2.1. Medicalización y abuso de psicofármacos.
- 2.2. Relaciones socio familiares y consumo.
- 2.3. Impacto de la violencia de género.

3. Dificultades de las mujeres para abordar el tratamiento las adicciones.

- 3.1. Codependencia y autopercepción.
- 3.2. Impacto de los mandatos de género.
- 3.3. La imagen social de las mujeres con adicciones.
- 3.4. Mala madre, mala hija. Estigma y dificultades de red de apoyo.

TALLER 3 *Autocuidado y empoderamiento*

1. Afrontamiento de procesos mentales y psicológicos.

- 1.1. Del ser fuerte y sobrevivir.
- 1.2. La convivencia con la 'enfermedad mental' y la 'adicción'. Locas y malas.

2. La autoestima y el autoconcepto.

- 2.1. Autorretrato, claves de autoidentidad ¿quién soy?
- 2.2. Las trampas de la autoestima patriarcal. Codependencia y autopercepción.
- 2.3. Del ser fuerte y sobrevivir. Enunciar que se sufre mal trato

3. Autoconcepto sano y autoconfianza.

- 3.1. Gestión familiar y de cuidados.
- 3.2. Fortaleciendo nuestra autoestima. Aspectos asertivos y estrategias de activación personal.
- 3.3. Buscando mi modelo de empoderamiento.
- 3.4. Activación social: la importancia de la red social en la salud.

4. Autocuidado. Abordando otros conceptos de salud. Alimentación, tiempos, rutinas.

- 4.1. Cuando el rincón favorito de todas es la soledad. Trabajando el vínculo (feminista) entre mujeres
- 4.2. Modelos androcéntricos de independencia. Buscando nuestro propio modelo de interdependencia e interrelación.
- 4.3. Ocio y tiempo libre como espacio de salud.

ORGANIZA

Gijón social
CUIDADOS EN COMUNIDAD

**GIJÓN
CON SALUD**
Plan municipal de
promoción de la salud

COLABORA

mujeres
FUNDACIÓN

SUBVENCIONA

Principado de Asturias | Consejería de Salud

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Las mujeres interesadas podrán inscribirse en uno de los 3 grupos. Inscripciones en el programa Entre Mujeres | Web de Gijón o llamando al siguiente número de teléfono (de lunes a viernes en horario de 9:00 a 14:00h): **617341501**

GRUPO 1. (15 plazas)

Se realizarán 3 talleres de 6 sesiones cada una (2h cada sesión) a realizar de forma consecutiva. — Total Horas: **36 h (12h por taller)**

Taller 1. Género y Salud (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 17 de marzo y el 21 de abril.

- **sesión 1.** Lunes, 17 de marzo
- **sesión 2.** Lunes, 24 de marzo
- **sesión 3.** Lunes, 31 de marzo
- **sesión 4.** Lunes, 7 de abril
- **sesión 5.** Lunes, 14 de abril
- **sesión 6.** Lunes, 21 de abril

Horario: de 10:30 a 12:30h

Lugar de realización: CMI La Arena (aula 4). C/ Canga Argüelles 16-18

Taller 2. Género y modelos de consumo (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 28 de abril y el 2 de junio.

- **sesión 1.** Lunes, 28 de abril
- **sesión 2.** Lunes, 5 de mayo
- **sesión 3.** Lunes, 12 de mayo
- **sesión 4.** Lunes, 19 de mayo
- **sesión 5.** Lunes, 26 de mayo
- **sesión 6.** Lunes, 2 de junio

Horario: de 10:30 a 12:30h

Lugar de realización: CMI La Arena (aula 4).C/ Canga Argüelles 16-18

Taller 3. Autocuidado y empoderamiento (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 9 de junio y el 14 de julio.

- **sesión 1.** Lunes, 9 junio
- **sesión 2.** Lunes, 16 de junio
- **sesión 3.** Lunes, 23 de junio
- **sesión 4.** Martes, 1 de julio
- **sesión 5.** Lunes, 7 de julio
- **Sesión 6.** Lunes, 14 de julio

Horario: de 10:30 a 12:30h

Lugar de realización: CMI La Arena (aula 4).C/ Canga Argüelles 16-18

GRUPO 2. (15 plazas)

Se realizarán 3 talleres de 6 sesiones cada una (2h cada sesión) a realizar de forma consecutiva. — Total Horas: **36 h (12h por taller)**

Taller 1. Género y Salud (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 8 de mayo y el 12 de junio.

- **sesión 1.** Jueves, 8 de mayo
- **sesión 2.** Jueves, 15 de mayo
- **Sesión 3.** Jueves, 22 de mayo
- **sesión 4.** Jueves, 29 de mayo
- **sesión 5.** Jueves, 5 de junio
- **sesión 6.** Jueves, 12 de junio

Horario: de 10:30 a 12:30h

Lugar de realización: CMI El Llano (aula 4). C/ Río de Oro, 37.

Taller 2. Género y modelos de consumo (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre 12 de septiembre y el 17 de octubre.

- **sesión 1.** Viernes, 12 de septiembre
- **sesión 2.** Viernes, 19 de septiembre
- **sesión 3.** Viernes, 26 de septiembre
- **sesión 4.** Viernes, 3 de octubre.
- **sesión 5.** Viernes, 10 de octubre
- **sesión 6.** Viernes, 17 de octubre

Horario: de 10:30 a 12:30h

Lugar de realización: CMI El Llano (aula 4). C/ Río de Oro, 37.

Taller 3. Autocuidado y empoderamiento (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 23 de octubre y el 27 de noviembre.

- **sesión 1.** Jueves, 23 de octubre
- **sesión 2.** Jueves, 30 de octubre
- **sesión 3.** Jueves, 6 de noviembre
- **sesión 4.** Jueves, 13 de noviembre
- **sesión 5.** Jueves, 20 de noviembre
- **Sesión 6.** Jueves, 27 de noviembre

Horario: de 10:30 a 12:30h

Lugar de realización: CMI El Llano (aula 4). C/ Río de Oro, 37.

GRUPO 3. (15 plazas)

Se realizarán 3 talleres de 6 sesiones cada una (2h cada sesión) a realizar de forma consecutiva. — Total Horas: **36 h (12h por taller)**

Taller 1. Género y Salud (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 9 de septiembre y el 14 de octubre.

- **sesión 1.** Martes, 9 de septiembre
- **Sesión 2.** Martes, 16 de septiembre
- **Sesión 3.** Martes, 23 de septiembre
- **sesión 4.** Martes, 30 de septiembre
- **sesión 5.** Martes, 7 de octubre
- **sesión 6.** Martes, 14 de octubre

Horario: de 16:00 a 18:00h

Lugar de realización: Equipamiento Social del Natahoyo (sala polivalente). Avda de Moreda , 11.

Taller 2. Género y modelos de consumo (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre 21 de octubre y el 25 de noviembre.

- **sesión 1.** Martes, 21 de octubre
 - **sesión 2.** Martes, 28 de octubre
- Horario:** de 16:00h a 18:00h

Lugar de realización: Equipamiento Social del Natahoyo (sala polivalente)

- **Sesión 3.** Martes, 4 de noviembre
- **sesión 4.** Martes, 11 de noviembre
- **sesión 5.** Martes, 18 de noviembre
- **sesión 6.** Martes, 25 de noviembre

Horario: de 16:00h a 18:00h

Lugar de realización: CMI Ateneo de La Calzada.C/ Ateneo Obrero de La Calzada, 1

Taller 3. Autocuidado y empoderamiento (6 sesiones de 2h/sesión)

Fechas de realización: entre el 2 de diciembre y el 23 de diciembre

- **sesión 1.** Martes 2 de diciembre
- **sesión 2.** Jueves, 4 de diciembre
- **Sesión 3.** Martes, 9 de diciembre
- **sesión 4.** Martes, 16 de diciembre
- **sesión 5.** Jueves, 18 de diciembre
- **Sesión 6.** Martes, 23 de diciembre

Horario: de 16:00 a 18:00h

Lugar de realización: CMI Ateneo de La Calzada.C/ Ateneo Obrero de La Calzada, 1