



RED DE APOYO MUTUO PARA EL AUTOCUIDADO Y “BUENTRATO” PARA MUJERES DE MÁS DE 65 AÑOS

SUBVENCIONADA POR EL AYUNTAMIENTO DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

Es un proyecto de la Asociación: SER COMUNIDADES SALUDABLES Y BUENTRATO.

CIF: G76663590. Domicilio social en Calle Tamarco 24 Local, CP 38206 La Laguna. Tenerife.

OBJETIVO GENERAL

- **Educar y sensibilizar en el autocuidado y el buentrato generando una red de apoyo mutuo ciudadana, que tenga una participación activa en el entorno a partir de compartir y solidarizarse desde la vinculación saludable.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Posibilitar el reencuentro de la persona a través del autoconocimiento, la autoescucha, para comprender, transformar y cambiar los procesos internos e incrementar el propio desarrollo.
- Trabajar sobre el buen trato y el maltrato analizando las relaciones de poder-sumisión y las relaciones de igualdad.
- Incentivar la vinculación, entendiendo la escisión de género y los conflictos que se generan en las relaciones, y la búsqueda de lenguaje y espacios comunitarios que permitan las relaciones de igualdad y respeto a las diferencias.
- Fomentar la participación social y comunitaria de las mujeres a través de procesos de sensibilización, reconociendo su capacidad como multiplicadoras de experiencias de salud y bienestar.

TEMPORALIZACIÓN.

Septiembre 2023 / marzo 2024

Sesiones ordinarias: martes de 10:00 a 13:00 horas

LOCALIZACIÓN.

En un espacio de bienestar y salud, calle Pérez Gáldos, Distrito Centro-Ifara, Santa Cruz de Tenerife.



POBLACIÓN DESTINATARIA.

Mujeres mayores de 65 años que por sus particulares circunstancias “biopsicosocialesexuales” necesitan contar con una red de apoyo que contribuya a mejorar su bienestar. Residentes en Santa Cruz de Tenerife o vinculadas de alguna forma con el municipio.

El proyecto permite la creación de un grupo de mujeres desde el autocuidado y el buen trato formado por personas que representamos de forma diversa la realidad y en nuestra realidad existen mujeres que responden a una o varias de las siguientes circunstancias:

- Mujeres solas.
- Mujeres con responsabilidades en solitario o mujeres sobrecargadas en el rol de cuidados.
- Mujeres madres solteras.
- Mujeres víctimas de maltrato o violencia de género.
- Mujeres que forman parte de distintas dinámicas diversas: migrantes, diversidad sexual e identidad de género, exclusión socioeconómica.
- Mujeres cuyas enfermedades, diagnosticadas o no, incapacitan para muchas de las funciones básicas de la vida cotidiana.
- Mujeres viudas y/o en procesos de duelo.
- Mujeres con vulnerabilidad habitacional.
- Mujeres con pocas habilidades comunicativas y de socialización.

Las mujeres participantes pueden acceder al proyecto desde los siguientes ámbitos:

1.- Derivaciones institucionales:

- Mujeres usuarias de los servicios de las UTS municipales.
- Mujeres beneficiarias de la Renta Básica de ciudadanía.
- Mujeres usuarias de los servicios municipales y/o comarcales de atención a las mujeres víctimas de violencia de género.
- Mujeres usuarias del Servicio Canario de Salud que puedan ser derivadas por los médicos o doctoras de cabecera.
- Mujeres derivadas a partir de la difusión del proyecto en las distintas Plataformas de Servicios municipales de los distintos distritos.

2.- Derivaciones desde el Tercer Sector:

- Mujeres de entidades que desarrollan su labor en el entorno.

3.- Desde la ciudadanía:

- Mujeres pertenecientes al movimiento asociativo que estén por alguna de estas causas.
- Mujeres que, no encontrándose en los casos anteriores, demanden personalmente la integración en el proyecto y así lo valore el equipo educativo.



DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- La actividad básica de este proyecto es generar una red de apoyo mutuo ciudadana, que tenga una participación activa en el entorno a partir de compartir y solidarizarse desde la vinculación saludable, conformando el grupo desde la vivencia en un espacio cerrado, íntimo y confortable atendiendo a las estrategias metodológicas diseñadas al efecto.
- Se conformarán 1 grupo de 16 personas máximo que con el paso del tiempo se irá renovando por nuevas incorporaciones y bajas.

EL CONTENIDO DE ESTA FORMACIÓN RESPONDE A LOS SIGUIENTES BLOQUES:

1. AUTOCONOCIMIENTO PARA EL CAMBIO.
2. VÍNCULOS SALUDABLES.
3. CRISIS Y DESPEDIDAS.
4. VINCULACIÓN COMUNITARIA.

Fdo.

José Francisco Mesa Rguez

Director del Proyecto