

Salut i emocions: espai “Cafè tertúlia”

Cuidant la nostra salut física i emocional

Romera Punzano, MT; Moreno Girao, MC; Martinez Martinez, M
mtromera@consorci.org



Introducció

Dones d'una franja poblacional, entre els 45 als 75 anys, poc reconegut i que en silenci amaguen moltes dificultats: càrregues familiars, canvis del seu cos, marxa del fills, pèrdues, jubilació... són els pilars fonamentals de la família. Treballant amb elles el seu benestar, ho fem de forma indirecta amb tota la família: fills, nets, avis.. Aquest espai fomenta l'autocura, l'autoestima, els hàbits saludables i la xarxa social de suport., com a eines per saber manegar-se en les situacions del dia a dia

Objectius

- Proporcionar eines per a millorar la salut, el benestar emocional i la percepció que tenen les dones de la seva qualitat de vida.
- Incidir en els hàbits saludables sobretot l'alimentació i l'exercici.
- Aconseguir la seva participació en un espai grupal i vinculat a altres activitats del barri.
- Aprendre a canviar els pensaments inadequats per pensaments adaptatius.
- Potenciar la autoestima per a millorar com a persones.
- Influir en les dinàmiques de les famílies a través de missatges saludables.
- Crear un grup en xarxa, per comunicar-se i per recolzament personal.



Descripció

Es desenvolupa un espai de diàleg i participació dirigit (10-15 dones) amb la finalitat de millorar de la seva salut física i emocional: exercici, alimentació, oci, relacions....

L'equip de tècnics consta de: metgessa, infermera, treballadora social (Ajuntament) i tècnica comunitària del PDC del barri de La Torreta (La Roca del Vallès).

Tractem temes de desenvolupament personal i físic, des de diferents perspectives terapèutiques i diferents mètodes pedagògics, com: explicació d'un tema, lectura d'un conte, un lloc, debats...compaginant amb temes de salut: alimentació, exercici (caminades, utilitzem les nostres cames, relaxació...) per millorar el nostre pes.

Dins del grup es crea un clima de confiança i respecte, sense evidenciar temes personals. Abordem diferents temes en funció de la dinàmica del grup i es programen trimestralment:

- Alimentació saludable: dieta mediterrània: aliments de temporada...
- Cuidem el nostre cos i la nostre imatge.
- Trobar sempre el costat positiu de les situacions i aprendre d'elles.
- Treballar l'empatia com a forma de millorar les nostres relacions.
- Tractar temes que tenen a veure amb la violència de gènere: síndrome de la ia-ia esclava.
- Trobar-nos a nosaltres mateixes a través de la relaxació.
- Com afrontar les preocupacions: ocupar-se en comptes de preocupar-se.
- El meu cos, el lloc que habito i habitaré al llarg de la meua vida. Cuida'!!
- Caminem pel barri: utilitzem el mobiliari urbà per fer exercici.
- Solidaritat i multiculturalitat a través de xerrades i aportació de postres del món, donació a la Vallès...



Conclusions

Les tertúlies al voltant d'un cafè, són un excel·lent instrument educatiu, amb el que podem aprendre a cuidar-nos, el sentit crític, la tolerància, l'empatia... en vers als altres i a nosaltres mateixes.

Ens permet fomentar les relacions socials, l'enriquiment personal i fer xarxa social de suport. Compartir experiències, inquietuds, necessitats... salut amb una visió integral i comunitària.

Organitza:

