



Catàleg d'activitats

2015 - 2016



Plaça Can Colom, 1, 08902 L'Hospitalet

93 298 18 70

caid@l-h.cat

<http://www.l-h.cat/webs/>

A continuació us presentem el catàleg de xerrades i/o tallers que oferim a totes les entitats de la ciutat pel curs 2015-2016.

Les activitats seran programades en funció dels interessos de cada associació i per sol·licitar-les, cal posar-se en contacte o bé al telèfon del PMD, 93 298 18 70 o bé per correu electrònic, a l'adreça caid@l-h.es

TEMES

- Mai es tard. Sexe madur
- Comunicació assertiva
- Jubilats. Quan els marits tornen a casa
- Elaboració de separacions afectives i pèrdues
- Els missatges de les emocions
- Com aprenem a estimar les dones
- Relacions entre dones
- Els micromasclismes a la vida quotidiana
- 'Mindfulness' l'atenció plena
- Autocura per cuidadores
- El sol pèlvic. Què es i com funciona
- Taller: Teatre i emocions

FORMAT

Les temàtiques s'ofereixen en tres modalitats: tallers, xerrades i video-fòrums

■ Mai no és tard. Sexe madur

La sexualitat madura, té una expressió diferent a la sexualitat jove, però no vol dir que sigui de menys qualitat o menys satisfactòria. El millor coneixement del cos, la maduresa, l'acoblament corporal amb la parella, si n'hi ha, són elements que la potencien. És cert que pot haver-hi una disminució de la freqüència d'activitat sexual, però aquests canvis no impliquen gaudir menys. Algunes de les claus per a una sexualitat satisfactòria són: conèixer-se un mateix, ja que això permet gaudir i compartir relacions sexuals gratificants i reconèixer que tenim dret al plaer sempre dins del marc del respecte al dret dels altres, saber expressar els desitjos i acceptar els rebutjos...

De totes aquestes qüestions i de les claus per a una sexualitat satisfactòria en parlarem en aquesta activitat.

■ Comunicació assertiva

La comunicació és el vehicle que permet la interacció social i que, per tant, impregna i dona sentit a la quotidianitat. Una bona comunicació estalvia conflictes i millora les relacions, tan mateix implica saber parlar i saber escoltar.

Una bona comunicació és imprescindible per a unes relacions interpersonals sanes i de qualitat, però també per a una bona autoestima.

Aquesta activitat té l'objectiu de proporcionar elements per identificar situacions de falta de comunicació i promoure la pràctica de conductes assertives per afavorir relacions en el respecte.

■ Jubilats. Quan els marits tornen a casa

En moltes ocasions, l'arribada de la jubilació significa un nou retrobament de la parella, que intenta refer la vida buscant activitats conjuntes entre tots dos i es converteix en una mena d'època daurada. La parella sol buscar la jubilació amb joia.

Però en d'altres, l'arribada de la jubilació significa un moment de gran estrès i la porta oberta a molts conflictes matrimonials. Hi ha dones de no estan gens acostumades a tenir els marits a casa, perquè han estat durant anys vivint soles, com a conseqüència dels horaris laborals dels homes que es passen tot el dia a fora. Per això, quan es jubilen i es tornen pensionistes, s'han d'enfrontar amb les seves dones.

La jubilació del marit i la seva presència diària i durant moltes hores a casa mostra com la parella està emocionalment desconnectada, sense que tingui res a dir-se, ni res a fer en conjunt. Descobreixen, quan estan junts, que són una mena de desconeguts, l'un de l'altre i això pot significar una explosió de nous enfrontaments entre la parella. En aquesta activitat reflexionarem al voltant de totes aquestes qüestions i en parlarem de algunes estratègies saludables de enfrontament.

■ Elaboració de separacions afectives i pèrdues

Els processos de dol comporten un seguit de vivències i sentiments en relació amb allò que hem perdut, com ara la sensació d'irrealitat, d'atordiment, desassossec, tristesa o ràbia, entre d'altres.

L'objectiu d'aquesta activitat és oferir elements per a la comprensió dels processos de separacions i de dols, els factors que influeixen en les respostes front les pèrdues i les condicions que faciliten o dificulten la recuperació personal.

■ Els missatges de les emocions

Les emocions són experiències afectives, reaccions naturals davant de les diferents situacions i fets que es donen en la nostra vida. Integren sensacions corporals i processament mental. Les emocions i el cos formen un vincle indissociable. Gràcies als missatges del cos podem aprendre a identificar com ens sentim, el que volem i el que no, així com a expressar-nos i actuar de forma coherent amb aquesta part de nosaltres.

En aquesta activitat treballarem la funció de les emocions bàsiques, començarem a distingir les emocions que considerem sanes de les que no ho són i identificar amb quines emocions ens sentim més còmodes i amb quines menys.

■ Com aprenem a estimar les dones

En la nostra societat es dóna una visió de l'amor com a sacrifici, fusió, renúncia... Aquesta manera d'entendre les relacions afectives afecta principalment a les dones, la qual cosa pot portar a relacions desequilibrades o abusives.

Necessitem dels vincles per a sobreviure i per obtenir benestar; a vegades però, algunes d'aquestes relacions no es realitzen satisfactòriament i ens porten a relacions que no contribueixen al nostre benestar. Partint d'aquí, voldria convidar a una reflexió i presa de consciència sobre com són les nostres relacions i com podem sanar-les o millorar-les.

Aquesta activitat es centrarà especialment en les relacions sentimentals, ja que la forma com les establim està influenciada pels vincles que hem tingut amb la família d'origen i són reflex de les nostres febleses i virtuts.

■ **Relacions entre dones**

En les societats patriarcals fomenten que les dones es relacionin entre elles de forma competitiva i amb rivalitat. La posició de subordinació que aquestes ocupen en la societat afavoreix que les dones busquin exercir el seu poder respecte altres dones.

Tot això, influeix negativament en el benestar emocional de les dones ja que provoca aïllament, desconfiança, auto-exigència, etc.

No obstant, les dones tenim una gran capacitat de solidaritat i cooperació que es posa de manifest en contextos en que les dones poden relacionar-se satisfactòriament, amb autenticitat i confiança.

En aquesta activitat, reflexionarem sobre el que porta a les dones a competir entre elles i sobre el que ens poden aportar les relacions saludables amb altres dones.

■ **Els micromasclismes a la vida quotidiana**

Segons Luis Bonino els micromasclismes són actituds de dominació “suau” o de “baixa intensitat”, formes larvades d'abús i imposició a la vida quotidiana. Són comportaments subtils o insidiosos reiteratius i quasi invisibles que alguns barons executen permanentment per reafirmar la seva autoritat de parella.

Els micromasclismes són, per tant, formes de dominació exercides cap a les dones que sovint passen desapercebudes, ja que la societat les entén com una forma norma de relació entre homes i dones. Tot i ser una forma de violència de baixa intensitat, és nociva per a les dones, ja que disminueix la seva llibertat i la seva autoestima.

La posada en evidència d'aquests comportaments i la percepció del mal que fan pot contribuir a generar canvis en les dones i augment de responsabilitats en els homes per l'exercici i els danys de les seves actituds quotidianes

■ **'Mindfulness' l'atenció plena**

Mindfulness o "atenció plena" és la capacitat que totes i tots tenim d'estar en el moment present. L'entrenament d'aquesta capacitat té beneficis per la salut demostrats científicament: reducció de l'estrès, canvi de les ones cerebrals, canvis en la fisiologia del cervell, activació de zones cerebrals relacionades amb les emocions positives, etc.

A més, al aquietar la ment, podem ser més conscients d'allò que ens passa, donar-nos uns moments per a reconèixer emocions o pensaments que de vegades amb les preses no tenim temps d'atendre i operen fora de la nostra consciència causant-nos, de vegades, malestar i problemes de relació.

■ **Autocura per cuidadores**

Tenir cura d'un familiar o afectat per una situació de dependència és una tasca sempre complicada, moltes vegades esgotadora i quasi sempre poc reconeguda. La persona que decideix cuidar, o que es veu

en l'obligació de fer-se cuidadora, necessita rebre suport, ajuda i sentir-se acompanyat en aquest procés i també l'ha de tenir com a prioritat cuidar-se. L'autocura de la cuidadora és bàsica per al pròpi benestar personal i per poder oferir una millor atenció a la persona dependent. En aquesta activitat tractarem com prevenir l'esgotament físic i mental amb tècniques senzilles però eficaces.

■ **El sol pèlvic. Què es i com funciona**

El coneixement i la consciència del cos és fonamental per preservar la salut i viure amb una bona qualitat de vida. La musculatura del sòl pèlvic vinculada directament a la sexualitat femenina ha estat durant molts anys considerada socialment un zona tabú i per tant sovint obviada.

Tan mateix la consciència d'aquesta part del cos i la seva activació (mitjançats exercicis) es fonamental per mantenir els nivells adequats de tonificació i prevenir o recuperar (si fos el cas) diferents tipus de patologies.

Aquesta xerrada tracta de: Què és el sòl pèlvic? com funciona? com es pot localitzar? i alguns exercicis pràctics per a la seva activació.

■ **Taller: Teatre i emocions**

L'activitat teatral a més del desenvolupament de les actituds i la faceta creativa i artística de les persones, incideix en altres aspectes per la seva capacitat de transformació tant d'allò individual com social, des de l'empatia, el sentir-se millor amb una mateixa, té la avantatja de

qualsevol pràctica artística i a més l'aspecte socialitzador i de autoestima, creant un equilibri físic, mental i emocional

Continguts

1. Escalfament amb exercicis lúdics i distesos
2. Desinhibició, confiança, espai escènic, presència
3. Emocions bàsiques i altres: Alegria -Tristesa, Sorpresa - Por, Amor - Ràbia, Acceptació - Disgust, Tranquil·litat, Curiositat, Rebuig, Ansietat, Avorriment, Confusió, Frustració, Enveja, Gelosia, Vergonya...
4. Personatges, situacions i escenes a través d'improvisacions i Role Playing

Us recordem que per sol·licitar les activitats cal fe la petició amb quatre setmanes de antelació bé al telèfon del PMD, 93 298 18 70 o bé per correu electrònic, a l'adreça caid@l-h.es.

Així mateix les sol·licituds seran ateses en funció de la disponibilitat de les professionals de l'equip.