

**Nosotras y nuestras relaciones**

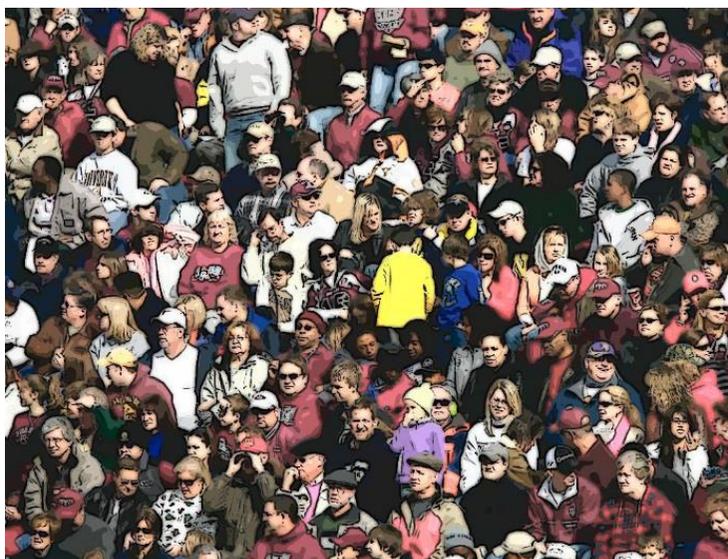
Este taller pretende reflexionar sobre las distintas claves que están presentes en las relaciones sociales, ofreciendo habilidades para manejarse en ellas. Todo ello siempre desde la consideración de que el objetivo es ser feliz, con o sin pareja, y desde relaciones sociales sanas.

**Fechas:** Jueves del 31 de enero al 7 de marzo  
**Horario:** De 10 a 12h.  
**Lugar:** Centro Rosa Luxemburgo. C/ Charco 23.

**Me cuesta cuidarme....**

En este taller aprenderemos la importancia de cuidarnos y valorarnos. Trabajaremos la autoestima y la gestión emocional para mejorar nuestro estado de ánimo y conocer herramientas que nos puedan ayudar a desarrollarnos mejor con los demás y con nosotras mismas.

**Fechas:** Jueves del 31 de enero a 7 de marzo  
**Horario:** De 10 a 12 h.  
**Lugar:** Junta La Fortuna. C/ San Amado, 20.



**Manejo de la ansiedad**

Taller dedicado a entender que es la ansiedad y como funciona. Cómo diferentes experiencias son capaces de generar ansiedad, afectando a nuestra mente y a nuestro cuerpo. Se trabajará sobre técnicas para poder manejarla adecuadamente.

**Fecha de realización:**  
Martes del 29 de enero al 5 de marzo  
**Horario:** De 10:00 a 12:00h.

**Lugar de realización:**  
Centro Rosa Luxemburgo, 23.

**Enero - Marzo 2019**



**Talleres Mujer y Salud**

Dirigidos a **mujeres de cualquier edad**

**Inscripciones:** Del 15 de enero hasta cubrir plazas.  
**Centro Rosa Luxemburgo.** C/ Charco 23  
Horario: de 9 a 14h y de 17 a 19h.  
Tel: 91 248 93 00/01  
**Junta M. La Fortuna.** C/ San Amado, 20  
Horario: de 9 a 14h.  
Tel: 248 95 44/24  
**GRATUITOS**





### Taller de autoestima y autoconocimiento

La persona más importante de tu vida, eres tú... ¿por qué no quererte bien?

Si todavía no lo tienes claro, en este taller te mostraremos las herramientas que ya posees para conocerte mejor y aprender a quererte.

**Fechas:** Miércoles del 30 de enero al 6 de marzo

**Horario:** De 10 a 12h.

**Lugar:** Centro Rosa Luxemburgo. C/ Charco 23

### Taller de inteligencia emocional

Las emociones influyen directamente en el bienestar e incluso en el sistema inmunológico. El taller pretende aprender a reconocerlas y controlarlas. Saber, en resumen, cómo redirigirlas para reaccionar mejor y más rápido ante los conflictos diarios que nos afectan a todas las personas y sin sufrir más de lo necesario.

**Fechas:** Jueves del 31 de enero al 7 de marzo

**Horario:** De 17 a 19 h

**Lugar:** Centro Rosa Luxemburgo. C/ Charco 23.

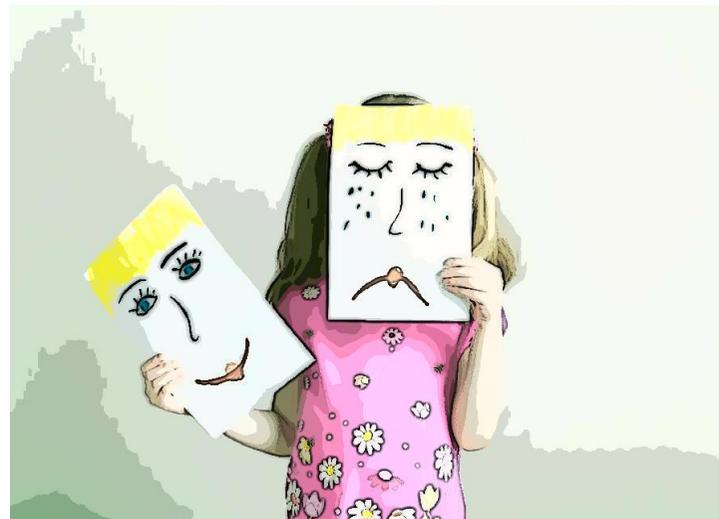
### Dedícate tiempo: Tu tiempo libre, para ti

Despertar a los niños, darles el desayuno, llevarlos al cole, limpiar la casa... ¿Dónde está TU tiempo libre? Una reflexión sobre lo que son los cuidados, lo que implican en nuestra salud, y un intento de sobrellevarlos mejor a través de la corresponsabilidad.

**Fechas:** Viernes del 1 de febrero al 8 de marzo

**Horario:** De 10 a 12h.

**Lugar:** Centro Rosa Luxemburgo C/ Charco 23



### Taller de relajación y mindfulness

En este taller se darán a conocer distintas estrategias para afrontar el estrés que nos produce lo cotidiano. Buscamos poder aplicar estas técnicas de una manera fácil para mejorar tu calidad de vida y poder disfrutar del presente.

**Fechas:** Martes del 29 de enero al 5 de marzo

**Horario:** De 10 a 12 h

**Lugar:** Centro Rosa Luxemburgo. C/ Charco 23.

### Violencias hacia las mujeres: origen, tipos y propuestas para su erradicación

Se suele hablar de violencia de género cómo la ejercida por parejas/exparejas. Pero, entonces, ¿dónde queda el desconocido que te piropea o que te acosa? ¿y las Manadas? ¿el #metoo? ¿la cosificación del cuerpo de la mujer? El taller trata de buscar, a partir de la cultura pop, de dónde vienen las violencias machistas o cómo se ha llegado a la llamada "cultura de la violación". Si quieres saber qué tiene que decir, sobre las violencias hacia las mujeres, OT, Romeo Santos o tantos otros, vente y lo descubrirás. **Dirigido a mujeres jóvenes**

**Fechas:** Viernes del 1 de febrero al 8 de marzo

**Horario:** De 17 a 19h.

**Lugar:** Centro Rosa Luxemburgo C/ Charco 23