



**Grupo de mujeres diversas de la
Trinitat Vella**

***Taller de estiramientos, relajación y
respiración***

Cómo surgió

- Grupo informal con amplia trayectoria, talleres de costura y manualidades.
- Colaboración con los Servicios de Salud Mental de Adultos de Sant Andreu (CSMA), poder trabajar la Salud Mental *en* la comunidad (fuera del contexto médico).
- Escuchar las demandas y necesidades de las mujeres del barrio.

Proyecto comunitario

Para que un proyecto comunitario/grupal funcione bien se necesitan 3 “patas”:

- **Profesionales** – que aporten su tiempo y su “saber” humilde.
- **Administración** – que aporta estructura física/económica, etc.
- **Comunidad** – que decida qué necesita y participe de todo el proceso.

El taller: El grupo

- Grupo semanal
- 2h de duración
- En un espacio comunitario (Centro Cívico de Trinitat Vella)
- Grupo abierto (en constante acogida) con mujeres que se conocían y otras que no (juntar grupos naturales del barrio)
- Participantes de 5 a 20 por sesión
- Difusión mediante boca-oreja

El taller: Objetivos

- **Objetivo inmediato y explícito: aprender técnicas de relajación, respiración y control mental.**
- **Objetivo a largo plazo e implícito: mejorar la relación interpersonal, fomentar nuevos lazos de apoyo en el barrio, desarrollar más control y poder sobre la propia vida y las propias problemáticas.**

El taller: Los temas

- **Intersecciones**
 - Convivencia cultural y religiosa
 - Experiencia de la migración
 - Experiencia de la maternidad
 - Espacio de mujeres (desarrollo de la Sororidad, cuestionamientos de género)

