

## NOSOTRAS LAS PROTAGONISTAS

### Experiencia de trabajo con mujeres mayores y VG



**NOSOTRAS LAS  
PROTAGONISTAS**

Sonia San Andrés Moreno  
**FUNDACIÓN LUZ CASANOVA**  
20 Junio 2018  
Jornadas Mujeres Mayores y  
Violencia de Género

# FORMACIÓN

**Hazte visible, Hazme Visible**

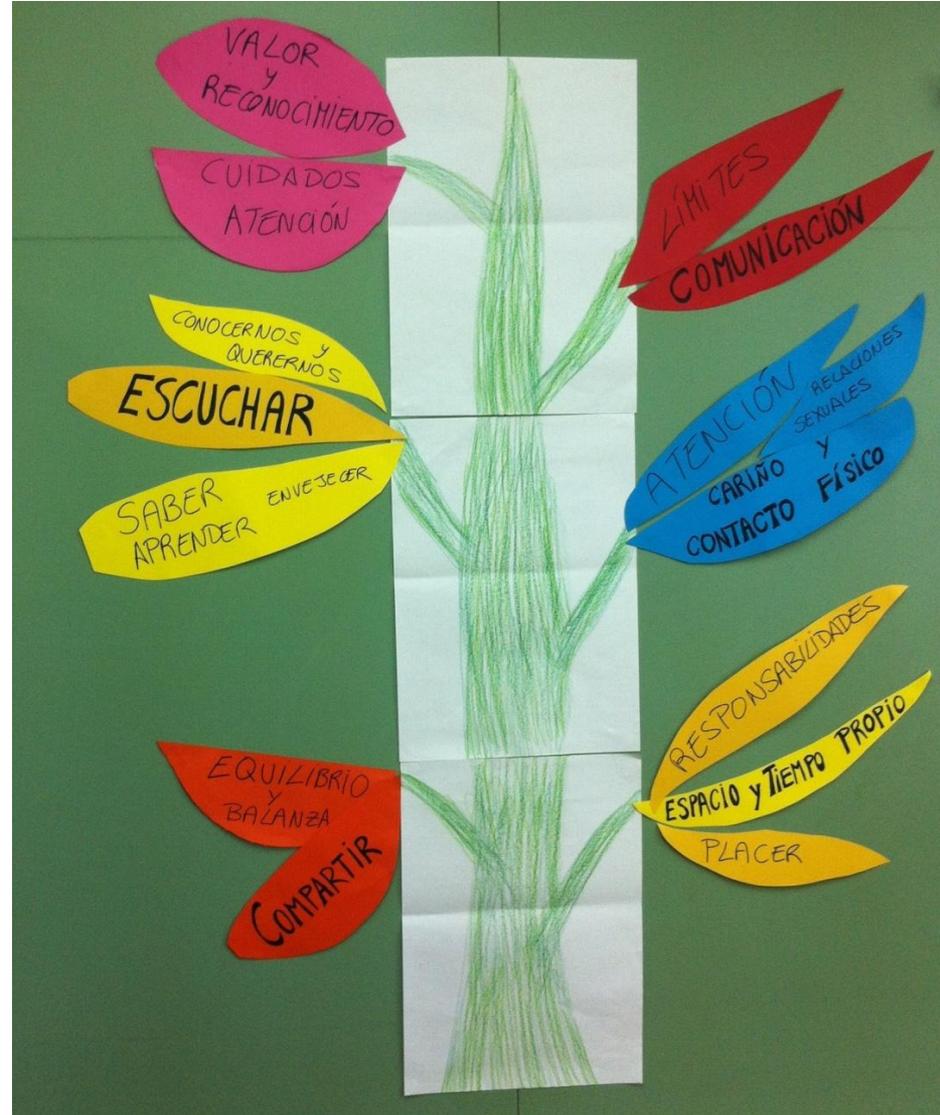


Hazte visible, Hazme Visible

FUNDACION  
**luz**  
casanova

[www.proyectosluzcasanova.org](http://www.proyectosluzcasanova.org)

# TALLERES DE BUENOS TRATOS



Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social

Hazte visible, Hazme Visible

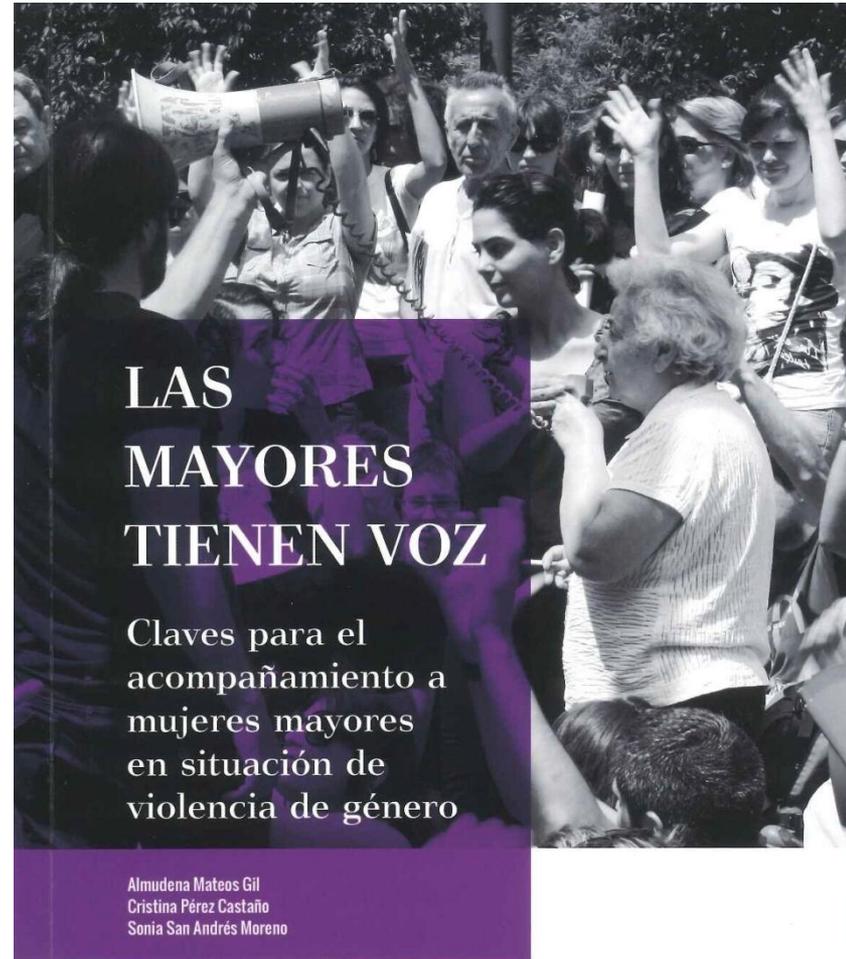
FUNDACION  
**luz**  
casanova

[www.proyectosluzcasanova.org](http://www.proyectosluzcasanova.org)

# ELABORACIÓN GUÍA

## Las Mayores tienen Voz

Claves para el  
acompañamiento a  
mujeres mayores en  
situación de violencia  
de género.



**luz**  
casanova

Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social

Hazte visible, Hazme Visible

FUNDACION  
**luz**  
casanova

[www.proyectosluzcasanova.org](http://www.proyectosluzcasanova.org)

# Espacios de mujeres

Desarrollo Personal



Nosotras las  
Protagonistas



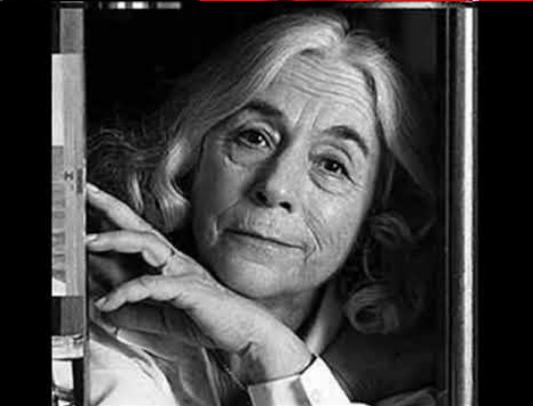
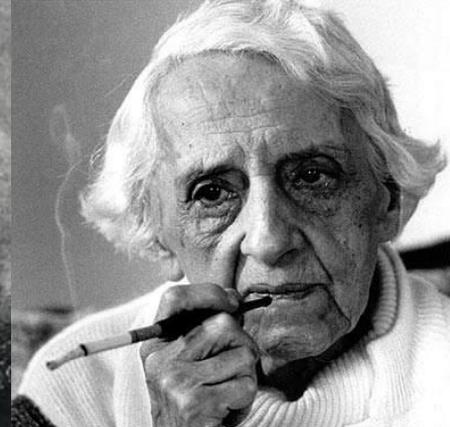
Ocio y Redes Sociales

Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social

Hazte visible, Hazme Visible

FUNDACION  
**luz**  
casanova  
[www.proyectosluzcasanova.org](http://www.proyectosluzcasanova.org)

# Genealogía de las MUJERES MAYORES de nuestras vidas



Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social

# Hazte visible, Hazme Visible

**Rompedoras**

**Apasionadas**

**Viajeras**

**Referentes**

**Creativas**

**Sin prejuicios**

**Rebeldes**

**Fuertes**

**Trabajadoras**

**Curiosas**

**Luchadoras**

**Diversas**

**Libres**

**Sabias**

**Valientes**

**Trasgresoras**

# Espacios de Mujeres

- ✓ **Desde lo vivencial**
- ✓ **Contexto de respeto, aceptación y no juicio**
- ✓ **Enfoque feminista**



Nosotras

las

Protagonistas

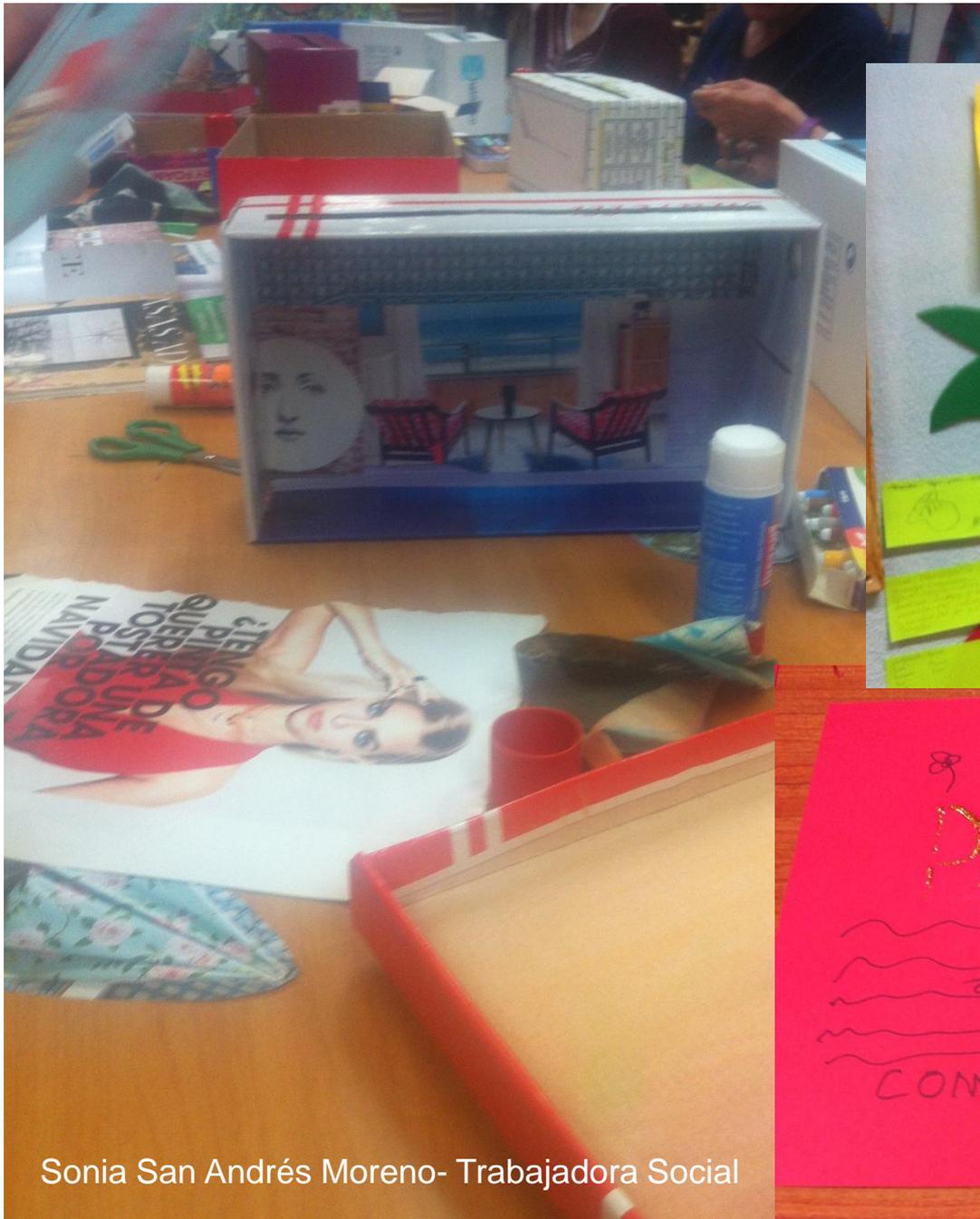
VITALES  
ROMPEDORAS  
Trabajadoras  
FUERTES

Sin prejuicios  
VALIENTES  
CREATIVAS  
Luchadoras





Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social



Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social



Sonia San Andrés Moreno-  
Trabajadora Social

# **Espacio de Mujeres de Desarrollo Personal**



**Nosotras  
Las Protagonistas**

Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social

# Nosotras Las Protagonistas

**“Estos grupos deberían  
recetarlos en el médico”**

**“Salgo del grupo que no  
quepo la puerta de lo  
grande que me siento”**

# FORTALEZAS Y SABERES de las mujeres mayores

- Sabiduría y experiencia
- Templanza
- Autonomía
- Resolutivas
- Capacidad de lucha
- Ganas de aprender
- Capacidad para superar pérdidas y situaciones traumáticas
- Mayor tiempo libre

## **CLAVES DE ACOMPAÑAMIENTO**

- **Cambios posibles a cualquier edad.**
- **Confiar y reforzar la capacidad de las mujeres mayores para decidirse y decidir sobre sus vidas.**
- **Devolver imagen positiva y capaz de ellas mismas.**
- **Facilitar la expresión de opiniones y emociones.**

## CLAVES DE ACOMPAÑAMIENTO

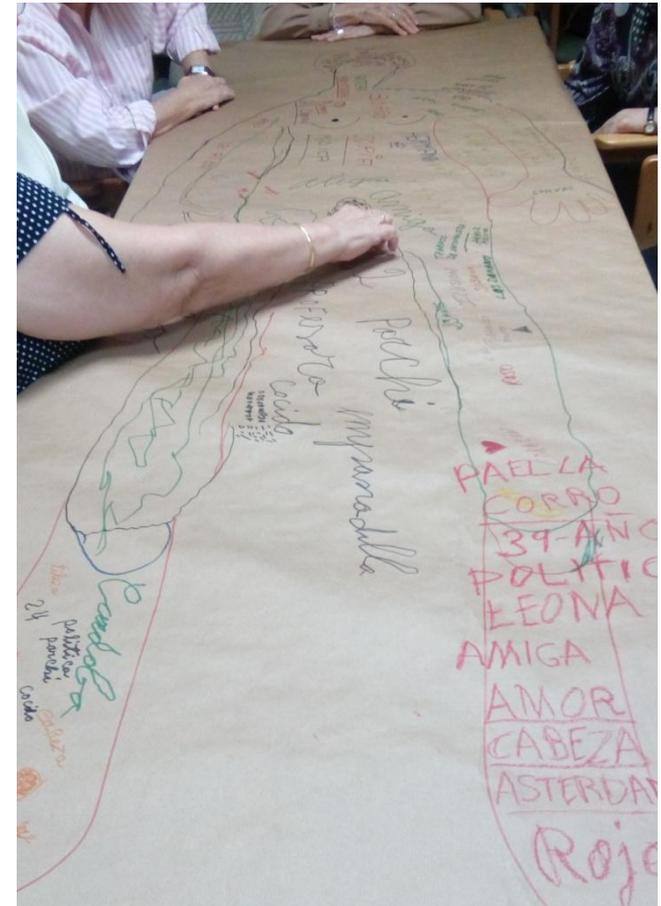
- **Ofrecer modelos positivos de envejecimiento.**
- **Ofrecer información útil, repetirla, adaptarla...**
- **Continuar el trabajo de desaprender condicionantes, mitos y estereotipos y entender esta problemática como un problema social.**

# Nosotras Las Protagonistas

## Trabajo desde y con el cuerpo



Sonia San Andrés Moreno-  
Trabajadora Social



Hazte visible, Hazme Visible

## Nosotras Las Protagonistas

# Trabajo desde y con el cuerpo



# **Espacio de Ocio y Redes Sociales**



**OCIO LAS DIVERSAS  
OCIO LATINA**

## GRUPOS DE OCIO

**“ Si me quedo en casa limpiando cristales me quedo tonta, yo necesito esto: hablar, pensar, estar con otras, gimnasia mental que le llaman”**

**- Mujer mayor de 65 años, participante de un Grupo de Ocio -**

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“ A demás de mantener la actividad física, es **importante mantener la actividad social** y mental por medio de **la participación en actividades**, lo que proporciona estimulación intelectual, dilata en el tiempo la posible situación de dependencia y **favorece la prolongación de la autonomía**”

**- Organización Mundial de la Salud-**



# OCIO LAS DIVERSAS OCIO LATINA

Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social

# GRUPOS DE OCIO

- **SER VISIBLES.**
- **TIEMPO PROPIO**
- **DIVERTIRSE y DISFRUTAR**



Hazte visible, Hazme Visible

FUNDACION  
**luz**  
casanova

# GRUPOS DE OCIO

**NUEVAS RELACIONES**

**MIRADA CRÍTICA**

**AUTONOMÍA**

**APOYO Y  
CUIDADO MUTUO**

Sonia San Andrés Moreno- Trabajadora Social



Hazte visible, Hazme Visible

# GRUPOS DE OCIO

## GRUPO DE OCIO LATINA



## LA BAILARINA DEL FUTURO

**DÍA: JUEVES 12 DE ABRIL**

**10:00 HORAS. PUERTA DE LA  
FUNDACIÓN TELEFÓNICA**

**(Calle Fuencarral, 3)**

**Metro: GRAN VÍA**

**SONIA (JUEVES)- 649 230 228**

# CON RITMO PROPIO



# CAMINAR



# TIEMPOS



Sonia San Andrés Moreno-  
Trabajadora Social

**Ver a las MUJERES MAYORES en  
toda su DIVERSIDAD y permitir  
que caminen A SU RITMO,  
es lo que les hace ser las  
PROTAGONISTAS de sus vidas.**

**Muchas gracias**

[samoreno@proyectosluzcasanova.org](mailto:samoreno@proyectosluzcasanova.org)