

MEMORIA AÑOS 2022 A 2023

ACTIVIDADES CULTURALES Y SALUDABLES PARA LA CIUDADANÍA



Seguimos llevando a cabo diferentes programas creados en colaboración con varios Ayuntamientos : **ACTIVIDADES SALUDABLES PARA LA CIUDADANÍA**, compuestos por varias aulas con herramientas para la activación de hábitos saludables (Alimentación, Consumo Responsable, Desarrollo Sostenible, Gestión del Estrés, Educación Emocional etc.)

Creamos además con varios Centros Sociales, programas de **ALIMENTACIÓN SANA, COCINA CREATIVA** y **CONSUMO RESPONSABLE**, para concienciar a la población de diferentes edades. Realizamos varios módulos en los que aprendimos a utilizar una Alimentación Sana, cambiar hábitos, mejorar la relación con la comida, mejorar la salud, conocer las propiedades de los alimentos para prevenir enfermedades, pero sobre todo, disfrutamos en grupo de los colores, las formas, los sabores y **CREAMOS BELLEZA CON LOS ALIMENTOS**.

A TRAVÉS DE NUESTROS CURSOS Y TALLERES CREAMOS DINÁMICAS PAR CONOCERNOS A NOSOTROS/AS MISMOS, PORQUE SABEMOS QUE ESO ES COMO UN TESORO, PARA LLEGAR A ELLO FACILITAMOS ALGUNAS CLAVES SENCILLAS QUE DESARROLLAMOS EN NUESTROS TALLERES.

DESDE EL BIENESTAR INDIVIDUAL HASTA EL CUIDADO DEL PLANETA, NUESTRAS ACCIONES PROMUEVEN UN CAMBIO POSITIVO PARA TODAS. ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD Y SÉ PARTE DE LA TRANSFORMACIÓN.

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS 2022 A
2023**

**EDUCAR SIN ESTRÉS.
TALLER DE PADRES.
EDUCACIÓN Y FAMILIA**



Para acompañar a los padres, profesores, y alumnos, en el año 2000, hemos creado el Proyecto **“EDUCAR SIN ESTRÉS”**®. Está compuesto con talleres interactivos, conferencias, espacios ludico-formativos, terapias e información sobre herramientas educativas y pedagógicas para una **EDUCACIÓN MÁS ARMONIOSA EN CASA Y EN LAS AULAS**.

Queremos fomentar la sensibilización sobre la importancia de la **EDUCACIÓN EMOCIONAL**, la **SOSTENIBILIDAD** y la **ALIMENTACIÓN SANA**. Igualmente proporcionar al profesorado información y recursos para trabajar en clase estos aspectos tan importantes para la salud de la población escolar y general.

En nuestros talleres, cargados de diversión y aprendizaje. Organizados para realizarse en familia fomentando y favoreciendo la interacción entre padres e hijos.

En los últimos años hemos acompañado a numerosos padres, niños y jóvenes, fruto de nuestro trabajo, hemos creado muchas Herramientas Educativas y Pedagógicas para una **EDUCACIÓN MÁS ARMONIOSA** en casa y en las aulas.

Un espacio para padres, educadores, profesores, niño(as) y jóvenes, online y presencial, pues hemos detectado que los sistemas educativos centrados en el intelectual, lógico y mental no incluyen el otro lado del cerebro, el que rige las emociones, la intuición y otras habilidades creativas que no están valoradas.

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

MEMORIA AÑOS 2022 A 2023

TALENTO FEMENINO Y EMPENDIMIENTO SOCIAL



Participamos en el I Encuentro: **MEDRANDO XUNTAS** (Xunta de Galicia) promovido por la secretaria general de la Igualdad y el secretario general de Apoyo al Empleo, Trabajo Autónomo y Economía Social, con el objetivo de promover el talento de las mujeres en las organizaciones de la economía social, avanzar en su desarrollo profesional y ofrecer cursos específicos centrados en el empoderamiento femenino.

Entre otros temas hemos observado como el papel de la mujer en las empresas del nuevo milenio estará marcado por esta nueva realidad: La mujer ha salido de la 'esfera privada' y ya está presente activamente en todas las profesiones. Sin embargo, las dos esferas, la privada y la profesional, siguen manteniéndose absolutamente alejadas como dos tareas incompatibles, con graves consecuencias para el modo en que hombres y mujeres conviven y para la estructura de la sociedad en todo el mundo.

El modelo de empresa que la mujer puede ayudar a implantar desde una visión verdaderamente humanista de la vida es mucho más acorde con lo que exigen los tiempos que corren. Por regla general, las mujeres directivas tienden a alentar la participación y dan mucho valor a la comunicación interpersonal. En un puesto directivo, la mujer suele confiar más en la cooperación que en la competencia.

MEMORIA AÑOS 2022 A 2023



Un año más nuestra labor espera cultivar la salud y el bienestar en todos los niveles: físico, mental, natural y social. En nuestros talleres realizados en la naturaleza, practicamos Senderismo, Eventos en el Camino de Santiago, Yoga, Educación Ambiental, Rutas Etnobotánicas y reconocimiento de las plantas naturales de nuestro entorno. También desarrollamos varias actividades con grupos de creatividad y Arte el Camino de Santiago.

Organizamos varios encuentros como en años anteriores participaron numerosas **MUJERES CON ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: MINDFULNESS. BAÑOS DE BOSQUES. AUTOCUIDADO Y AUTOESTIMA PARA LA PARTICIPACIÓN EN IGUALDAD.**

En estas Aulas de fin de semana en la Naturaleza participaron profesionales de la salud, ejecutivas, y mujeres que anhelaban crecer y comprender con claridad el programa que hemos creado de "MUJERES QUE BRILLAN". También creamos diferentes espacios para ayudar a liberar el estrés con herramientas que potenciaban el bienestar **FÍSICO MENTAL y EMOCIONAL.**

Realizamos a lo largo de estos años varios retiros en la naturaleza compuestos con diferentes actividades de Desarrollo **Sostenible, Hábitos Saludables, Educación Ambiental,** Yoga entre otras herramientas. Los retiros se realizaron en diferentes espacios de Galicia con diferentes técnicas que nos ayudaron a conectar con la naturaleza y dar una perspectiva a lo que acontece en nuestras vidas.

