

MEMORIA AÑOS 2018 A 2021

INICIAMOS EL PROYECTO «CREANDO FUTURO. ACCIONES PARA UNA SOCIEDAD SOSTENIBLE»



EN ESTE CICLO CREAMOS EL PROYECTO: **CREANDO FUTURO. ACCIONES PARA UNA SOCIEDAD SOSTENIBLE**®, promovido por **AFUNDACIÓN/ ABANCA/ ESPACIO+60**, colaboró también la empresa **SORIA NATURAL**.

La primera edición de "**Creando futuro. Acciones para una sociedad sostenible**"® que se celebró en la ciudad de Santiago de Compostela del 24 ó 14 de marzo, nació con la intención de conectar a individuos y organizaciones comprometidas con la búsqueda del equilibrio ecológico, social, cultural, económico, educativo: Bienestar.

Dulcina Gómez Araújo, fundadora y presidenta de nuestra Asociación, fue la encargada de dirigir el programa, su experiencia como Experta en Salud Natural y Desarrollo Sostenible y su formación en diferentes áreas relacionadas con la Gestión Sociocultural, la Salud y el Bienestar Social le permitieron tener una visión más clara sobre las necesidades de la ciudadanía

Salud y Bienestar Sostenibilidad Infancia.Espacio+60
Gestión del Estrés Alimentación Salud y Hábitat

ASOCIACIÓN DE BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

981. 59 44 81/ 617712377

abienestarnatural@gmail.com

www.bioturmalina.org

Entidad declarada de utilidad pública

Prestadora de Servicios Sociales Reg. Nº E- 2251 (Xunta de Galicia)



El objetivo del programa es crear una visión sobre el presente y futuro de nuestra sociedad y su calidad de vida. Queremos que profesionales, usuarios, formadores y la sociedad en general conozcan nuevas formas de generar salud en todos los ámbitos de su persona y que se sientan implicados a través de los debates.

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

MEMORIA AÑOS 2018 A 2021

INICIAMOS EL PROYECTO CREANDO FUTURO. ACCIONES PARA UNA SOCIEDAD SOSTENIBLE©

El evento estuvo estructurado en tres ámbitos conjuntos: Conferencia, foro debate y degustación de productos naturales. A partir de este primer ciclo, creamos una plataforma, que sirvió como herramienta de trabajo para proyectos, acciones sostenibles y jornadas con otras entidades.

En dichas jornadas abrimos un foro de debate sobre principios de Salud Global y de respeto al Medio Ambiente en el que todos los ámbitos y sectores de la sociedad se sientan representados.

Debemos aprender a convivir con el estrés porque no es ajeno a nosotros. Una correcta respiración y alimentación pueden ayudarnos a liberar la ansiedad, era uno de los temas de la conferencia que impartió nuestra Presidenta.

https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/carballo/2018/02/08/debemos-aprender-convivir-estres-ajeno-/0003_201802C8C8994.htm

En estos programas pretendemos enseñar estrategias y las mejores **técnicas anti-estrés**. La **relajación** es el Camino más fácil para disfrutar de la vida, facilitar las relaciones humanas y mejorar nuestra salud.

También aportamos información sobre **Alimentación Sana y Sostenible**. Algunos alimentos pueden convertirse en excelentes aliados de nuestra salud para prevenir enfermedades y a la hora de seguir in programa anti estrés.

Queremos también concienciar a Las personas de lo importante de **conservar la naturaleza** para nuestra salud y supervivencia en la Tierra.

La 1ª edición del **Foro Creando el futuro. Acciones para una sociedad sostenible©** que se celebró en la ciudad de Santiago de Compostela del 24 ó 14 de marzo, se convirtió en todo un éxito de participación, con más de 350 personas registradas.



MEMORIA AÑOS 2018 A 2021

INICIAMOS EL PROYECTO
CREANDO FUTURO. ACCIONES
PARA UNA SOCIEDAD
SOSTENIBLE©

El ciclo se celebró durante tres meses con una asistencia numerosa de público de todos los ámbitos sociales. Las Jornadas no defraudaron, solo podía derivar en un espacio de encuentro y debate súper interesante e instructivo que la prensa y la Televisión lo reflejó en sus noticias.

<https://www.afundacion.org/es/agenda/evento/ciclo-conferencias-y-foro-de-debate-ciudadano-en-el-espazo-60-de-santiago%20%20>

https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/santiago/2018/01/24/espazo-60-abre-hoy-ciclo-charlas-sobre-salud-sociedad-sostenible/0003_201801S24C109912.htm

<http://www.crtvg.es/informativos/amp/a-educacion-emocional-e-fundamental-para-evitar-cadros-de-tension-e-ansiedade-3769271>

<https://www.elcorreogallego.es/hemeroteca/proxima-charla-dulcina-gomez-salud-bienestar-espazo-60-FCCG1094441>



HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

MEMORIA AÑOS 2018 A 2021

MEDRANDO XUNTAS PROYECTOS SOCIALES

Además de este Foro que dirigimos, en esta etapa, participamos en diferentes proyectos con diferentes entidades y administraciones públicas, uno de ellos se menciona a continuación:

"MEDRANDO XUNTAS"

En este programa participamos con la **Secretaría Xeral de Emprego** de la **Xunta de Galicia**, en un programas que puso en marcha, la tercera edición formativo de "MEDRANDO XUNTAS", iniciativa enmarcada dentro del programa de **EMPREGA EN FEMENINO**, para fomentar **EL TALENTO FEMENINO** en las entidades de economía social. Tuvo lugar de abril a julio de 2019.

MEDRANDO XUNTAS estaba dirigido a todas las mujeres de **entidades de economía social**, responsables de dirección o de gobierno, en nuestro caso fue nuestra Presidenta, **Dulcina Gómez Araujo**, quien participó a largo de los tres meses, en este magnifico programa formativo.

demás, se realizó al final del programa, el **II FORO MEDRANDO XUNTAS**, se celebró en la **CIUDAD DE LA CULTURA** de Santiago de Compostela, que contó con la presencia del **Conselleiro de Economía, Empleo e Industria** de la **Xunta de Galicia**.

El foro estaba abierto a todas las mujeres de la **Economía Social**, un espacio de debate, de experiencias, sobre los retos, desafíos y oportunidades que las mujeres tienen en su desarrollo profesional.



MEMORIA AÑOS 2018 A 2021

AULAS DE BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL© EDUCACIÓN EMOCIONAL

En el año 2020, dirigimos nuestro programa de **AULAS BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL©** durante tres meses, para acompañar a las personas de tercera edad, en colaboración con diferentes Ayuntamientos, entre ellos, el de Padrón y la Asociación ATEGAL. Se celebró en el Centro de Bienestar de esa villa.

INICIAMOS TAMBIÉN, EN EL AÑO 2020 Y 2021, UN CICLO DE CONFERENCIAS Y CURSOS SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL, GESTIÓN DE ESTRÉS Y ACOMPAÑAMIENTO EN SITUACIONES DE CRISIS.

<https://www.farodevigo.es/o-morrazo/2020/01/10/tiran-acoge-charla-naturopata-dulcina-15396061.html>

Las primeras actividades pudimos llevarlas a cabo de forma presencial, las siguientes, debido al confinamiento y para seguir prestando apoyo en estos momentos de crisis, las realizamos ONLINE.

En Enero celebramos una conferencias presencial, antes del confinamiento, en la Casa de Cultura de Tirán, Moaña, organizada por la Asociación de Vecinos, sobre educación emocional y bienestar, a cargo de **Dulcina Gómez Araújo**. Fundadora y presidenta de la Asociación.

En la charla abordamos diferentes herramientas de cómo afrontar los cambios con la inteligencia emocional y desarrollamos un pequeño taller de Relajación con música en directo.



**CONFERENCIAS Y CURSOS
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR**



Educación emocional para todos. Educar para ser feliz. De la desmotivación a la esperanza. Gestión del éxito. Coach Empresarial. Aprender a afrontar los cambios, utilizando la inteligencia emocional aplicada. Bienestar Social y educación emocional.

PROMUEVE

ASOCIACIÓN DE BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL
981.59.44.81 / 617712377
bienestarnatural@gmail.com

XUNTA DE GALICIA
GOBIERNO AUTÓNOMO DE GALICIA

Entidade electrónica de servizos públicos
Presidencia de Servizos Sociais Rex. N.º E. 2251 (Xunta de Galicia)

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL

**MEMORIA
AÑOS 2018 A
2021**

**AULAS DE BIENESTAR
NATURAL Y SOCIAL©
EDUCACIÓN EMOCIONAL
EMPRENDIMIENTO SOCIAL**

Seguimos actualmente adelante con nuestras actividades, acompañando en estos momentos difíciles, con más fuerza y ánimo que nunca para aportar herramientas que ayuden a afrontar y superar los desafíos y retos producidos por esta crisis mundial.

Seguimos creando en este ciclo 2021 diferentes cursos **ONLINE** y **PRESENCIALES** para acompañar a nuestros usuarios en fuente ámbitos. Seguimos trabajando en varios ámbitos **EDUCACIÓN**, proyecto, iniciado en el año 2.000, compuesto por actividades didácticas, talleres interactivos, conferencias, espacios lúdico-formativos para niños y adultos está dirigido a profesores, Psicólogos, Padres, Docentes, Educadores y otros profesionales relacionados con la Educación.

Proyectos dirigido a **MUJERES** que quieren cambiar su visión y encontrar un soporte fiable como madres, empresarias, o en cualquier etapa que los toca vivir. **EMPRENDIMIENTO SOCIAL** y otros cursos que encontrarás en **nuestra agenda**.

Los cursos presenciales se realizan con las medidas de seguridad y con grupos reducidos por la situación que estamos viviendo.



CONSULTAS Y CURSOS

**LA SALUD ES UN REFLEJO DE LO
QUE SUCEDE EN EL INTERIOR DE
NUESTRO SER**

EDUCACIÓN EMOCIONAL
Asociación de Bienestar Natural y Social

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Y GESTIÓN DEL ESTRÉS**

Taller Online
Herramientas para descansar
tu mente y crear armonía en
tu vida.

Asociación de Bienestar Natural y Social

HEMEROTECA ASOCIACIÓN BIENESTAR NATURAL Y SOCIAL