

BOLETÍN INTERNO

Nº 2



“Voluntariado Emaus”

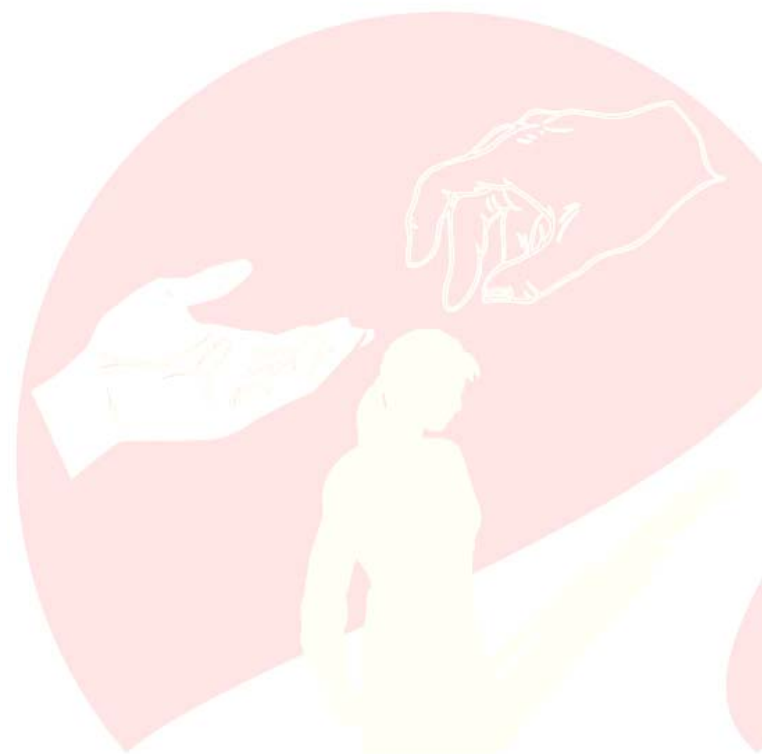
Agosto 2011

PROYECTO EMAUS



INDICE

	Pág.
1.- Carta de la directora	
2.- 2011: Año Internacional del Voluntariado	
3.- Voluntarios Emaús	
4.- Campaña de Captación de voluntarios	
5.- Nuestra página WEB	
6.- Formación a los Voluntarios	
7.- Oferta de Actividades Emaús	
8.- Mirando al mañana	





1.- Carta de la Directora

Almería, Agosto de 2011

El Proyecto Emaús lanza su segundo boletín de información. Han pasado ya unos meses desde que se publicó el primer boletín donde os presentábamos nuestra Misión, Visión y Valores, así como nuestro Plan Estratégico 2011-2013.

Ahora, pasado este tiempo, el Proyecto Emaús ha ido creciendo y actualizándose.

Desde 2009 el equipo técnico del Proyecto Emaús ha ido formándose en Gestión para la Calidad en el Modelo EFQM y en 2011 hemos iniciado nuestro camino hacia el sello de calidad +200. Esto nos ha permitido ver nuestras debilidades y fortalezas y dar respuesta a una serie de carencias que tenía el proyecto, entre ellas el VOLUNTARIADO, tema del que vamos a tratar en este monográfico de agosto.

Somos muy conscientes de la gran labor realizada por los voluntarios en relación a las mujeres acogidas en el Proyecto Emaús por lo que hemos decidido potenciar su trabajo y cuidar la relación hacia ellos.

Estamos en el Año Internacional del Voluntariado y no queremos dejar de hablar de ellos en nuestro boletín, del trabajo que realizan y de cómo llegamos hasta ellos.

Gracias a todos los voluntarios por vuestra labor. Gracias voluntario del Proyecto Emaús.

La Directora



2.- 2011: Año Internacional del Voluntariado

En el 2011 se celebra el año Europeo del Voluntariado. Sus inicios surgen en diciembre de 2006, año en el que el Comité Económico y Social Europeo solicita a la Comisión Europea, no solo la proclamación de un Año del Voluntariado sino la publicación del Libro Blanco sobre el voluntariado y la ciudadanía activa en Europa.

Dos años después, en julio de 2008 el Parlamento Europeo adoptó una declaración escrita en la que pedía que 2011 fuera el año del voluntariado europeo.

Sería en noviembre de 2009 cuando se adopta la Decisión del Consejo 2010/37/CE sobre el Año Europeo de las Actividades de Voluntariado que fomenten una ciudadanía activa.

Pero ¿Qué es realmente el Año del Voluntariado Europeo? ¿Qué lo diferencia de otros años? Pues lo que diferencia al 2011 en cuanto al voluntariado europeo es que se espera alcanzar los siguientes objetivos:

- Trabajar para lograr un entorno que favorezca el voluntariado: consagrar que el voluntariado forme parte de la promoción de la participación ciudadana y abordar los obstáculos que existen en el desarrollo de las actividades voluntarias.
- Poder ofrecer a las distintas organizaciones, no solo más medios de comunicación, sino una mejoría en la calidad de la preparación del voluntariado.
- Fomentar las iniciativas de modo que sean apropiadas para el destinatario, ya sean particulares, empresas u organizaciones. Conseguir un mayor reconocimiento de los responsables políticos las organizaciones de la sociedad civil y los empleadores para las aptitudes y competencias desarrolladas a través del voluntariado.
- Aumentar la sensibilización de la importancia y el valor del voluntariado europeo e internacional.¹

Obra Social “La Caixa” en su convocatoria 2010 “Fomento del voluntariado” nos ha dado la oportunidad de poner en marcha nuestro objetivo en referencia al voluntariado, pudiendo de ese modo crear la pagina web, realizar trípticos informativos, pudiendo acudir a la universidad a presentarnos a los alumnos y realizando una formación específica con los voluntarios antes de iniciar el voluntariado en el proyecto.

¹ <http://www.puromundo.com/blog/ano-internacional-del-voluntariado-europeo/>



3.- Voluntarios Emaús

El objetivo principal que desde el Proyecto Emaús se marca en referencia al voluntariado es el siguiente:

Crear un grupo de voluntarios estable en el tiempo y comprometido con la mujer acogida en el proyecto, dando respuesta a las demandas formativas, sociales y lúdicas que presentan cada una de las mujeres.

El Proyecto Emaús siempre ha contado con el trabajo de un equipo de voluntarios, trabajo siempre admirado por todo el equipo. Es de vital importancia el acercamiento que hacen hacia las mujeres acogidas, dándoles seguridad, bienestar y armonía.

Es por ello que realizamos una selección muy minuciosa a la hora de acoger a un voluntario, marcando desde el inicio el perfil que el voluntario emaus debe cumplir, así como sus derechos y deberes:

Perfil del voluntario Emaús:

- ☺ Hombres y mujeres mayores de edad
- ☺ Sensibilizados con la problemática que presentan las mujeres en contextos de prostitución
- ☺ Creativos
- ☺ Con ganas de comprometerse, responsable en los horarios y tareas.
- ☺ Ser persona emocionalmente equilibrada

Derechos del voluntario Emaús:

1. Realizar una acción voluntaria de acuerdo con sus capacidades y aptitudes.
2. Ser informado sobre la Misión, Visión y Valores de la Entidad, así como del Proyecto en general.
3. Recibir la información necesaria para realizar las actividades.
5. Recibir una formación adecuada para el desempeño de las actividades, así como en referencia a la propia entidad.
6. Estar asegurado como voluntario del Proyecto Emaús.
7. Ser apoyado por la entidad y el equipo en cada una de las actividades voluntarias desempeñadas organizadas por la entidad.
8. Ser tratado con igualdad, sin que exista discriminación ni trato diferenciado por razón de raza, sexo, religión, condición social o ideas políticas.



9. Ser acreditado como voluntario de la entidad.

Deberes del voluntario Emaus:

a. Hacia las mujeres

- ◆ Actuar con profesionalidad, humanidad y eficacia en las tareas encomendadas.
- ◆ Prestar al beneficiario una ayuda gratuita y desinteresada sin esperar ni aceptar ningún tipo de compensación material.
- ◆ Reconocer, respetar y defender activamente la dignidad de las mujeres.
 - Confidencialidad y discreción en el uso de los datos relativos a los beneficiarios.
 - Fomentar en las mujeres la superación personal y la autonomía.
- ◆ Potenciar el desarrollo integral de las mujeres.
 - Comprender la situación de partida de las mujeres.
 - Ser paciente a la hora de esperar resultados de las acciones realizadas.

b. Hacia la entidad

- ◆ Conocer y asumir la misión, visión y valores de la entidad.
- ◆ Comprometerse de modo meditado, libre y responsable, cumpliendo, los compromisos adquiridos y realizando con seriedad las tareas encomendadas.
- ◆ Informarse, antes de comprometerse, sobre la tarea y responsabilidades que se asumirán, y considerar si se dispone de tiempo y energías suficientes.
- ◆ Actitud abierta y cooperante hacia las indicaciones de la entidad.

c. Hacia otros voluntarios

- ◆ Respetar la dignidad y la libertad de los otros voluntarios, reconociendo el valor de su quehacer.
- ◆ Fomentar el trabajo en equipo propiciando una comunicación fluida y un clima de trabajo y convivencia agradable.
- ◆ Hacer propios y asumir con responsabilidad los compromisos adquiridos por el grupo.
- ◆ Facilitar la integración, formación y participación de todos los voluntarios, especialmente de los nuevos, en condiciones de igualdad.



d. Hacia la sociedad

- ♦ Promover la justicia social, fomentando una cultura de la solidaridad rica en valores humanos.
- ♦ Conocer la realidad socio-cultural de la que provienen las mujeres acogidas.
- ♦ Transmitir, con sus actitudes, acciones o palabras aquellos valores e ideales que persigue con su trabajo voluntario. Ser coherente con la actitud de voluntario en el día a día.

4.- Campaña de Captación de voluntarios

A principio de 2011 se inició una campaña para la captación de voluntarios con un doble objetivo: por un lado realizar una captación de voluntarios nuevos (en ese momento el equipo de voluntariado emaus contaba con 5 voluntarios) y por otro lado sensibilizar a los jóvenes y no tan jóvenes sobre nuestro colectivo: mujer en contextos de prostitución.

Somos conscientes de que un número de cinco voluntarios no es grande y que nuestra visión de ver y realizar las actividades debe actualizarse, pero también contamos con que el proyecto es pequeño.

Nos pusimos en contacto con la Universidad de Almería a través del Secretariado de Voluntariado y Cooperación, quienes nos facilitaron el acceso a la universidad para dar a conocer nuestro proyecto y realizar la invitación a que participaran en las actividades programadas con las mujeres.

También contactamos con las parroquias cercanas, facilitándoles la información necesaria para que pudieran iniciar un voluntariado. Desde el proyecto no ponemos límite de edad para realizar el voluntariado.

El resultado fue la conexión con 170 personas de las cuales 18 estuvieron interesadas en realizar un voluntariado. De esas 18 personas interesadas, 12 realizaron la formación y 8 los que realmente iniciaron un voluntariado.



Alumnos de la Escuela de Relaciones Laborales. Universidad de Almería.



Alumnos de la Escuela de Trabajo Social. Universidad de Almería.

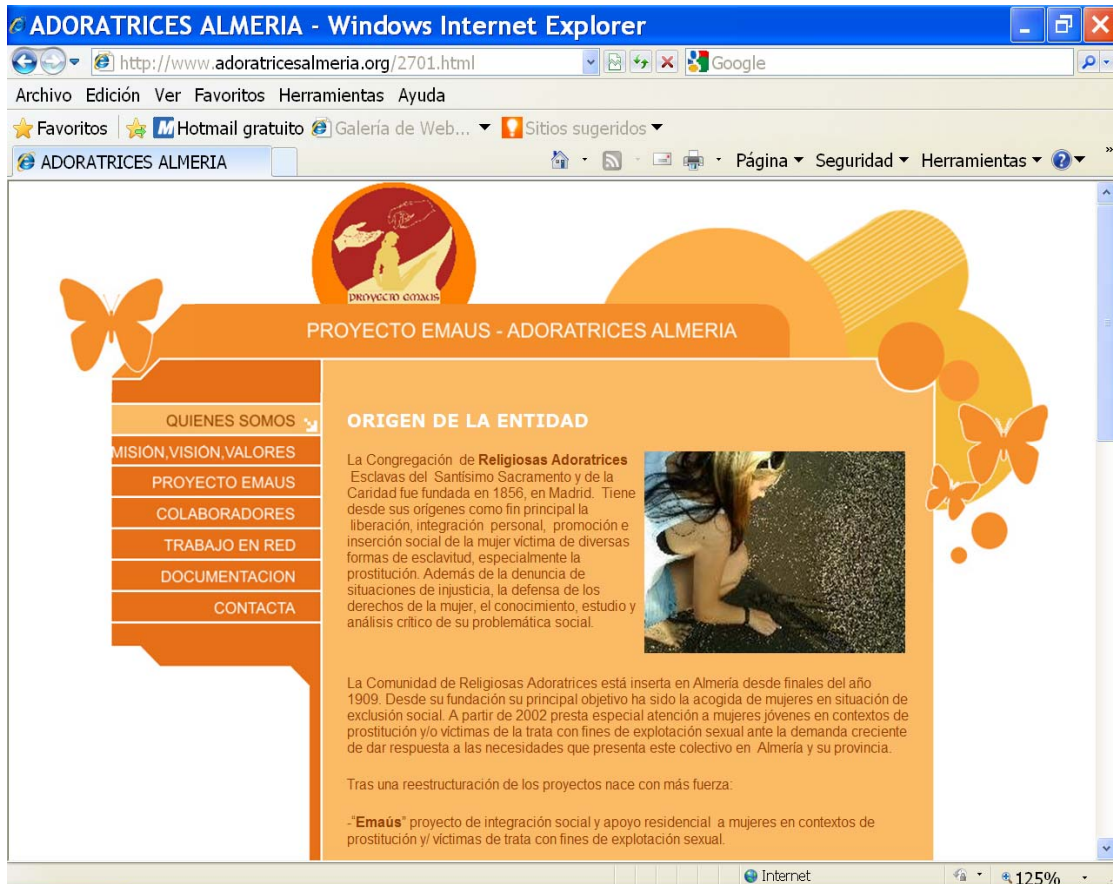
5.- Nuestra página WEB

Una de las preguntas más frecuentes en relación a nuestro proyecto era la dirección de nuestra WEB, así que nos decidimos a crear nuestra propia página web.

Nuestra primera idea fue contratar a una empresa para el diseño de la misma pero después de realizar un estudio minucioso el Proyecto se comprometió a crear él mismo su propia WEB:

<http://www.adoratricesalmeria.org>

Los resultados hasta el momento son buenos habiendo sido visitada en 550 ocasiones en tan solo 4 meses.



Se han recibido correos a través del apartado colabora y contacta, lo que nos indica que la web es un medio de comunicación eficaz cuando se la da a conocer.

La distribución de nuestra web es la siguiente:

QUIENES SOMOS: Donde informamos del origen de la entidad, de sus fines y de las principales líneas de trabajo.

MISIÓN, VISIÓN, VALORES: Donde comunicamos la Misión, Visión, Valores y Política de Calidad de la Entidad.

PROYECTO EMAUS: Donde realizamos un recorrido por la estructura del Proyecto.

COLABORADORES: Donde enumeramos nuestros grupos de interés, así como el modo de colaborar con el proyecto.



TRABAJO EN RED: Donde podéis encontrar como comunicaros con los otros proyectos adoratrices de Europa y África del Norte.

DOCUMENTACIÓN: Donde vamos colgando los documentos internos del proyecto, así como otros de interés.

CONTACTA: Donde facilitamos el modo más rápido de ponerse en contacto con nosotros.

Os invitamos a que entréis y descubráis su interior.

6.- Formación a los Voluntarios

Algo que nos preocupa es la formación de los voluntarios, tanto a nivel personal como profesional. Sabemos de la importancia de una buena formación y de lo que ello conlleva tanto para el voluntario como para la entidad.

Este año se tuvo una sesión de formación en relación a las actividades a desempeñar y cómo sistematizarlas.

Es nuestro compromiso el formar al voluntario por lo que para este nuevo curso se realizarán distintas actividades.

Desde Fundación Amaranta (Adoratrices) se ha organizado un encuentro de formación para voluntarios que participan en los distintos proyectos de la obra social de Adoratrices los días 21 y 22 de octubre, en Madrid, en la Sede de la Fundación Amaranta.

Es una oportunidad de intercambio de experiencias y de un conocimiento más profundo de la Congregación de Adoratrices a nivel de la Obra Social.

7.- Oferta de Actividades Emaús

Proyecto Emaus oferta una amplia gama de actividades para realizar durante el curso. Estas actividades están pensadas para la integración de las mujeres, para reforzar su formación personal y para que adquieran conocimientos en aquellas materias que a ellas les puedan interesar, así también hay actividades para que aprendan a organizar su tiempo libre y a disfrutar de su espacio de ocio.

Todas las actividades tienen programada su evaluación, su plan de mejora, su metodología, las necesidades que cubre, los resultados que se esperan, los indicadores a tener en cuenta en la evaluación.



ACTIVIDADES DEL PROYECTO

1.- Taller de Empleo

1.1. Objetivos

- Inserción laboral de las mujeres usuarias de Proyecto Emaus
- Adquirir el conocimiento necesario para realizar una búsqueda activa de empleo

1.2. Temario

TEMA 1: HABILIDADES SOCIALES
TEMA 2: EL CURRÍCULUM VITAE
TEMA 3: LA CARTA DE PRESENTACION
TEMA 4: LA ENTREVISTA
TEMA 5: LA BUSQUEDA DE EMPLEO

2. Taller de Cocina

2.1. Objetivos

- Conocer la cocina española y su cultura.
- Aprender a cocinar y obtener su propio recetario de cocina.

2.2. Temario

TEMA 1: TÉRMINOS CULINARIOS
TEMA 2: EQUIPAMIENTO DE COCINA
TEMA 3: ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN COCINA
TEMA 4: MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, COMPOSICIÓN Y DESTINOS EN EL ORGANISMO
TEMA 5: CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS
TEMA 6: ESTACIONALIDAD DE LOS ALIMENTOS
TEMA 7: LA COCINA AL VACÍO
TEMA 8: COMO MEZCLAR SABORES
TEMA 9: TRATAMIENTO Y PREPARACION DEL PESCADO
TEMA 10: RECETARIO (PLATOS ESPAÑOLES Y REPOSTERÍA)
TEMA 11: BUENOS MODALES EN LA MESA



3. Taller de Habilidades Domésticas

3.1. Objetivos

- Desarrollar habilidades domésticas
- Conocer los productos de limpieza y su utilización
- Aprender las costumbres para desarrollar la limpieza del hogar

3.2. Temario

TEMA 1: ORGANIZAR Y PLANIFICAR LAS TAREAS DOMÉSTICAS
TEMA 2: CONOCIMIENTO DE LOS UTENSILIOS Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA PARA EL HOGAR
TEMA 3: LIMPIAR UNA HABITACIÓN PASO A PASO
TEMA 4: LIMPIEZA DE LA COCINA
TEMA 5: LIMPIEZA BAÑOS
TEMA 6: LIMPIAR LOS SUELOS, PAREDES Y TECHOS
TEMA 7: LA LIMPIEZA ECOLOGICA
TEMA 8: ECONOMÍA DOMÉSTICA
TEMA 9: APRENDER A COMPRAR

4. Taller de Español

4.1. Objetivos

- Adquirir un nivel básico de español hablado y escrito
- Obtener un nivel de comprensión dentro de los mínimos.

4.2. Temario

TEMA 1: ALFABETIZACION
TEMA 2: ESPAÑOL PARA INMIGRANTES
TEMA 3: ESPAÑOL NIVEL ALTO

5. Taller de Manualidades

5.1. Objetivos

- Realizar actividades que desarrollen las capacidades creativas de las mujeres



- Favorecer el desarrollo de la autoestima, ayudándolos a descubrir sus propias posibilidades.

5.2. Temario

TEMA 1: COMBINACIÓN DE COLORES
TEMA 2: MANUALIDADES CON ABALORIOS
TEMA 3: MANUALIDADES CON ESCAYOLA
TEMA 4: MANUALIDADES CON FIELTRO
TEMA 5: MANUALIDADES CON SERPENTINA
TEMA 6: MANUALIDADES CON PINZAS

6. Taller de Informática

6.1. Objetivos

- Obtener y procesar información en un ordenador, utilizando las funciones básicas de las aplicaciones informáticas.

6.2. Temario

TEMA 1: INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA
TEMA 2: MICROSOFT WORD
TEMA 3: INTERNET

7. Taller de Educación en Valores

7.1. Objetivos

- Que las mujeres desarrollen sus capacidades y sean conscientes de ellas.
- Crear un espacio donde las mujeres compartan y reflexionen

7.2. Temario

TEMA 1: ÁREA HUMANA
TEMA 2: ÁREA SOCIAL
TEMA 3: ÁREA TRASCENDENTE



8. Taller de Mándalas²

8.1. Objetivos

- Ver, entender, expresar y proponer líneas de intervención personalizadas a través de cruzar el conocimiento de las técnicas proyectivas y el significado del uso del color que ha trabajado Max Lüscher en un contexto mucho más complejo que es el Test de los Colores del que es autor.

8.2. Temario

TEMA 1: ELEMENTOS DE ANÁLISIS DE LA COLORACIÓN DEL MANDALA
TEMA 2: ELECCIÓN DEL MANDALA
TEMA 3: OBSERVACIÓN
TEMA 4: ANÁLISIS

9. Taller “Un cuidador. Dos vidas”³

9.1. Objetivos

- Valorizar la figura del cuidador familiar y su labor.
- Acompañar al cuidador familiar facilitándole instrumentos e información para ayudarle en su labor diaria. Proporcionando pautas para cuidarse y para cuidar mejor.

9.2. Temario

Bloque I: EL CUIDADOR

- Dirigido al cuidador familiar
- Ofrece información y consejos para afrontar y gestionar mejor la situación que asume el cuidador.

TEMA 1: CRITERIOS DE EFICACIA
TEMA 2: ESFERA PERSONAL Y EMOCIONAL
TEMA 3: ESFERA FAMILIAR Y SOCIAL
TEMA 4: SOPORTE FÍSICO PARA MANTENERSE ACTIVO
TEMA 5: ACTITUDES Y FORMAS DE COMUNICACIÓN
TEMA 6: GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y DE AUTOAYUDA

² “Los Mandalas. Técnica de conocimiento del mundo interno”. Mari Carmen Montañez Martínez

³ “Un Cuidador. Dos Vidas”. Obra Social “La Caixa”



Bloque II: LA PERSONA CUIDADA. EL ENTORNO

Dirigido a la atención de la persona cuidada:

- **Técnicas de atención:**

TEMA 1: MOVILIDAD Y MOVILIZACIÓN

TEMA 2: CUIDADOS POSTURALES

TEMA 3: HIGIENE CORPORAL Y EL VESTIR

TEMA 4: ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN

TEMA 5: FACILITACIÓN DE LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

- **El entorno:**

TEMA 1: LA VIVIENDA

TEMA 2: ENTORNO INSTRUMENTAL

TEMA 3: ENTORNO MEDIATO

TEMA 4: NUEVAS TECNOLOGÍAS Y DOMÓTICA

- Incluye información y recursos de las CCAA

10. Taller Video Fórum

10.1. Objetivos

- Dar a conocer algunas de las realidades en las que se encuentran las mujeres: procesos migratorios, integración, igualdad, madres solteras, prostitución, etc.
- Promover la sensibilización en valores ante la diversidad multicultural.
- Fomentar valores y actitudes solidarias entre las mujeres

10.2. Temario

TEMA 1: VALORES DE FAMILIA

TEMA 2: VIOLENCIA DE GÉNERO

TEMA 3: MALTRATO INFANTIL

TEMA 4: RELACION DE PAREJA

TEMA 5: INMIGRACION

TEMA 6: TRATA Y PROSTITUCION

TEMA 7: VALORES PERSONALES

TEMA 8: TRABAJO

TEMA 9: OTROS



11. Taller de Habilidades Sociales

11.1. Objetivos

- Adquirir y utilizar habilidades sociales básicas.
- Adquirir y utilizar habilidades asertivas.
- Adquirir habilidades de conversación

11.2. Temario

TEMA 1. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?
TEMA 2. ¿POR QUÉ LA GENTE NO ES HABILIDOSA SOCIALMENTE?
TEMA 3. ¿CÓMO PODEMOS SER MÁS HABILIDOSOS?
TEMA 4. ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?
TEMA 5. EL ENTRENAMIENTO ASERTIVO

12. Taller de Inglés

12.1. Objetivos

- Adquirir un nivel básico o de perfeccionamiento en el aprendizaje de lengua inglesa

12.2. Temario

TEMA 1: VERBOS
TEMA 2: VOCABULARIO
TEMA 3: GRAMÁTICA
TEMA 4: COMPRENSIÓN
TEMA 5: EXPRESIÓN ORAL
TEMA 6: EXPRESIÓN ESCRITA

13. Taller Cuida tu Entorno

13.1. Objetivos

- Conocer la situación ambiental del mundo.
- Conocer los problemas ambientales más importantes y la importancia de la conciencia ambiental y el desarrollo sostenible como alternativa.



13.2. Temario

TEMA 1: EL RECICLAJE

TEMA 2: CÓMO AHORRAR LUZ Y AGUA EN EL HOGAR

TEMA 3: UNA COMPRA ECOLÓGICA

TEMA 4: LAS TRES “R”: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR.

14. Taller de Relajación⁴

14.1. Objetivos

- Conocer y practicar diferentes técnicas de relajación

14.2. Temario

TEMA 1: PREPARACIÓN PARA LA RELAJACIÓN.

TEMA 2: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

TEMA 3: ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

TEMA 4: RELAJACIÓN PROGRESIVA

TEMA 5: RELAJACIÓN EN NIÑOS

15. Taller de Conductas Saludables⁵

15.1. Objetivos

- Fomentar el autocuidado de las mujeres para que se responsabilicen de sus propias acciones frente a su salud.
- Entregar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludable.

15.2. Temario

TEMA 1: AUTOESTIMA Y AUTOCAUIDADO

TEMA 2: MENTE SANA... CUERPO SANO

TEMA 3: COMUNICACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

TEMA 4: YO ME CUIDO... ¡TE INVITO A CUIDARTE!

⁴ <http://www.psicologia-online.com>

⁵ Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.



16. Taller de Pictogramas

16.1. Objetivos

- Conocer el significado de los pictogramas y símbolos que aparecen en los envases que utilizamos diariamente

16.2. Temario

TEMA 1: LOS PICTOGRAMAS Y SÍMBOLOS
TEMA 2: QUÉ SIGNIFICAN LOS PICTOGRAMAS
TEMA 3: QUÉ SIGNIFICAN LOS SÍMBOLOS

17. Taller “El Arte de Contar Cuentos”⁶

17.1. Objetivos

- Estimular la expresión corporal y oral.
- Potenciar la creatividad.
- Desarrollar la capacidad de improvisación

17.2. Temario

TEMA 1: EXPRESIÓN CORPORAL.
TEMA 2: EXPRESIÓN ORAL.
TEMA 3: EL CUENTO.

18. Taller de Dibujo y Pintura

18.1. Objetivos

- Fomentar la capacidad de observación y análisis del entorno y de los fenómenos estéticos.
- Promover la capacidad de expresar la creatividad.
- Estimular la capacidad de expresión como proyección de sí mismo.
- Desarrollar actitudes de orden y limpieza en sus proyectos, así como responsabilidad y respeto en el trabajo individual y grupal.

⁶ <http://www.lacasadeloscuentos.info/module-noticias-display-sid-424.phtml>



18.2. Temario

- TEMA 1. FUNDAMENTOS: EL PUNTO, LA LÍNEA Y EL PLANO.
- TEMA 2. COMPOSICIÓN Y PROPORCIONES.
- TEMA 3. ENCAJE.
- TEMA 4. CLAROSCURO.
- TEMA 5. TÉCNICAS DE DIBUJO.
- TEMA 6. ANATOMÍA.
- TEMA 7. PERSPECTIVA.
- TEMA 8. TEORÍA DEL COLOR: PRIMARIOS, SECUNDARIOS, COMPLEMENTARIOS Y ACROMÁTICOS.
- TEMA 9. PSICOLOGÍA DEL COLOR: FRÍOS Y CÁLIDOS; ARMONÍAS; TRANQUILIZANTES Y AGRESIVOS.
- TEMA 10. TÉCNICAS DE PINTURA

19. Taller de Costura

19.1. Objetivos

- Aprender nociones básicas para realizar arreglos de ropa.

19.2. Temario

- TEMA 1: CONCEPTOS BÁSICOS Y MATERIALES
- TEMA 2: BOTONES Y OJALES
- TEMA 3: LAS TELAS
- TEMA 4: PUNTADAS, COSTURAS Y DOBLADILLOS

20. Taller de Ocio y Tiempo Libre

20.1. Objetivos

- Aprender a organizar el tiempo libre
- Hacer uso de los recursos de ocio y tiempo libre que ofrece la ciudad

20.2. Temario

- TEMA 1: PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO
- TEMA 2: ¿QUÉ ES LO QUE NECESITO PARA DESCANSAR Y RELAJARME?
- TEMA 3: ¿QUÉ ME OFRECE MI CIUDAD?



21. Taller de Primeros Auxilios⁷

21.1. Objetivos

- Aprender a qué hacer y qué no ante una emergencia

21.2. Temario

TEMA 1: CÓMO PEDIR AYUDA
TEMA 2: CONTUSIONES Y TORCEDURAS
TEMA 3: HERIDAS Y HEMORRAGIAS
TEMA 4: FRACTURAS Y LESIONES DE COLUMNA
TEMA 5: ELECTROCUCIÓN
TEMA 6: MORDEDURAS Y PICADURAS
TEMA 7: QUEMADURAS
TEMA 8: INTOXICACIONES
TEMA 9: DESVANECIMIENTOS Y CONVULSIONES
TEMA 10: PRIMEROS AUXILIOS

22. Taller de Música

22.1. Objetivos

- Interpretar y crear música
- Potenciar el respeto a la opinión de los demás
- Descubrir los ritmos interiores de cada uno.
- Iniciarse en un instrumento musical

22.2. Temario

TEMA 1: ¿QUÉ ES LA MÚSICA?
TEMA 2: ¿CÓMO ME SIENTO YO ANTE LA MÚSICA?
TEMA 3: ¿COMO COMPONER UNA CANCIÓN?
TEMA 4: INSTRUMENTOS MUSICALES.

⁷ <http://www.pcivil-lagranja.com>



23. Taller de Deporte

23.1. Objetivos

- Obtener la forma de mantenerse físicamente
- Utilizar el deporte para quemar energías
- Aprender un deporte de equipo

23.2. Temario

TEMA 1: EJERCICIOS PARA MANTENERSE EN FORMA

TEMA 2: DEPORTES INDIVIDUALES

TEMA 3: DEPORTE DE EQUIPO

24. Taller Habilidades Administrativas

24.1. Objetivos

- Desenvolverse de una forma positiva ante la Administración Pública y/o las gestiones que tenga que realizar la mujer.

24.2. Temario

- TEMA 1: GUÍA DE RECURSOS
- TEMA 2: ¿CÓMO ACTUAR ANTE LA NEGATIVA?
- TEMA 3: ¿CÓMO PRESENTAR RECURSOS Y RECLAMACIONES?
- TEMA 4: SER AGRADECIDO

25. Taller Apoyo al Estudio

25.1. Objetivos

- Aprender a realizar un planning de estudio
- Motivar y Reforzar el estudio de la mujer que se presenta a exámenes oficiales



25.2. Temario

TEMA 1: PREPARACION PRUEBAS ACCESO CICLOS FORMACION PROFESIONAL

TEMA 2: PREPARACION PRUEBAS ACCESO ESTUDIOS PRIMARIOS

TEMA 3: PREPARACION PRUEBAS ACCESO ESTUDIOS SECUNDARIOS

TEMA 4: OTRO TIPO DE APOYO

26. Taller de Administración y Ahorro

26.1. Objetivos

- Elaborar un plan de ahorro para administrarse mensualmente

26.2. Temario

TEMA 1: HAGAMOS CUENTAS

TEMA 2: ¿POR QUÉ TENGO QUE AHORRAR?

TEMA 3: ¿CÓMO PUEDO AHORRAR?

TEMA 4: ¿CÓMO MEJORAR MIS INGRESOS?

27. Taller de Gestión de Tiempo

27.1. Objetivos

- Aprender a administrar el tiempo que tenemos

27.2. Temario

TEMA 1: ¿PIERDO EL TIEMPO?

TEMA 2: ¿CÓMO MEJORAR LA ADMINISTRACIÓN DE MI TIEMPO?

28. Taller de Risoterapia

28.1. Objetivos

- Conseguir que la persona aprenda a sentirse alegre y feliz.
- Despertar nuestra capacidad de sentir, de amar, silenciar nuestras preocupaciones.



- Liberar tensiones del cuerpo y la mente.
- Trabajar la capacidad interior de divertirse, de ser tolerantes, tener paciencia y bondad.
- Reencontrar nuestro niño interior, dándole espacio para jugar para expresarse de corazón, para que disfrute y sea espontáneo

28.2. Actividades

ACTIVIDAD 1: “ME LLAMO...Y ME PIC...SE LLAMA ...Y LE PICA...”

ACTIVIDAD 2: MOVEMOS COMO SI FUÉRAMOS MUELLES...

ACTIVIDAD 3: CAMINAMOS COMO: MONOS, SERPIENTES, CANGUROS, RANAS...

ACTIVIDAD 4: “YO TENGO UNA PAJITA...”.

ACTIVIDAD 5: PASARELA DE MODELOS

ACTIVIDAD 6: COLAS DE GATO.

ACTIVIDAD 7: EL PAPEL DE LA AMISTAD.

ACTIVIDAD 8: ATRAPAR LA VACA.

ACTIVIDAD 9: LAVACOCHESES..

ACTIVIDAD 10: “MASAJE CON PELOTAS DE TENIS...”

29. Taller de Autodefensa

29.1. Objetivos

- Adquirir unas pautas para evitar los abusos a los que se somete a las mujeres
- Desarrollar habilidades para la autodefensa de la mujer

29.2. Temario

TEMA 1: TIPOS DE ABUSO

TEMA 2: MANUAL PRÁCTICO DE AUTODEFENSA



8.- Mirando al mañana

La finalidad del presente Boletín es precisamente dar a conocer la variedad de actividades y contenidos que ofertamos en Proyecto Emaús a las mujeres beneficiarias del mismo.

Consideramos que la formación es un eje fundamental en la recuperación integral de la mujer, además de favorecer a su inserción social y laboral. Por este motivo, es muy importante disponer de un catálogo de actividades que se adecue a las necesidades de las mujeres y esté abierto a la incorporación de nuevos contenidos en función a las demandas de nuestras usuarias. Somos conscientes de las dificultades que entraña plantear un sistema de acciones formativas rígido, por ello tratamos de ser flexibles y adaptar siempre nuestra oferta a las necesidades individuales de las mujeres.

Para poder alcanzar los objetivos respecto a los planes de intervención con cada una de las mujeres, planteamos una serie de talleres básicos que se ponen en marcha desde el momento en el que la mujer es acogida. Este es el caso del taller de cocina, de habilidades domésticas y de español. Tras años de experiencia hemos comprobado que son las acciones formativas más demandadas por las mujeres ya que favorecen a su inserción laboral en el servicio doméstico.

Por lo tanto, existen dos tipos de actividades formativas en Proyecto Emaús. Por un lado aquellas que son permanentes en el tiempo, que se desarrollan en el día a día bajo la supervisión de educadoras y con un contenido principalmente práctico. Por otra parte, contamos con actividades de una o varias sesiones que son monográficas, lo que permite una mayor flexibilidad y adaptación a las necesidades específicas de cada período.

