



# PROXECTO: ROSMONAS

*un programa de actividades  
para mulleres cuidadoras*



## POR QUE UN PROXECTO PARA COIDADORAS?

Maioritariamente as mulleres cuidadoras de persoas en situación de dependencia levan unha forte **carga física, mental e emocional** de moitos anos, unha adicación case exclusiva en moitos casos ao cuidado do seu familiar, atendendo as súas necesidades e **renunciando ás propias**. Isto agrávase na sociedade actual na que non existen redes de apoio e reléganse os cuidados á esfera individual, xerando un forte **illamento** nas mulleres que cuidan.

As mulleres, pola nosa socialización diferenciada, tendemos a asumir os cuidados dunha maneira abnegada sen darnos a posibilidade de recoñecer o noso cansancio e volcar a nosa raiba.

## QUE É A MORADA?

Unha **cooperativa sen ánimo de lucro** centrada nas mulleres especialmente cuidadoras, poñendo énfase na necesidade do **autocoidado** e de construír **redes de apoio**.

Poñemos os cuidados no centro, sostendo colectivamente as necesidades de todas e cada unha de nós, facilitando a participación nas actividades propostas, nun **espazo de encontro** con outras, de escoita e comprensión, onde cuidarnos entre todas.

## OBXECTIVOS

- **Crear espazos de seguridade** onde as nais, irmás, e mulleres familiares de persoas en situación de dependencia poidan expresar libremente os seus sentimentos e experiencias sen sentir enxuzamento nin culpa.
- Construír e desenvolver vínculos entre elas que constitúan unha **rede de apoio**.
- Favorecer o **autocoñecemento** adquirindo ferramentas de apoderamento.
- Facilitar a **conexión co propio corpo e as emocións** a través da danza e da creación plástica.
- Elaborar un **relato de vida** que reflecta o proceso persoal de cada unha.

## METODOLOXÍA

As sesións están deseñadas para crear un ambiente participativo e distendido. Propoñemos **dinámicas lúdicas e reflexivas**, atendendo á dimensión individual pero procurando a cohesión grupal.

Empregamos **ferramentas creativas** que facilitan a libre expresión, a reflexión individual e colectiva e o autocoñecemento. A actividade artística pode facer agromar dimensións persoais que doutra maneira serían dificilmente visibles. Ademais conecta as diferentes esferas humanas, vencellando o simbólico e a experiencia vital, o autobiográfico e o colectivo. A práctica artística é moi poderosa en canto que nos permite ser axentes protagonistas da nosa propia vida. Así, mediante a plástica, a expresión escrita ou a danza facilitaremos procesos de **sanación e transformación**.

## AS ACTIVIDADES

### HABITAR O CORPO

Este é un obradoiro creativo para reconciliarnos cos nosos corpos. Mirarnos con amor e compaixón, entender as nosas feridas, a nosa dor, pero tamén para celebrar a nosa beleza real e diversa. Construír, encher de símbolos, cores e formas as nosas siluetas.

### CÍRCULO DE ROSMONAS

Un momento facilitado para falar en alto de determinadas situacións da vida diaria que nos fan rosmar nun momento dado, que nos acenden, que nos indignan o confunden, pero que non temos con quen desafogalas en alto. Un espazo onde non sentirnos xulgadas e onde a risa é unha ferramenta poderosa.

### MEDITACIÓN

Introducimos esta práctica coa intención de parar os ritmos acelerados e atopar un momento de conexión co propio corpo e liberar un pouco a mente de pesos emocionais e responsabilidades. Será unha das actividades recurrentes nas sesións do proxecto.

### MOVEMENTO CREATIVO

Esta proposta consiste en tomar conciencia do noso corpo como instrumento e ferramenta para a nosa expresión. Imos deixar falar ao corpo, habitalo, escoitalo, descubrir o potencial que temos para expresarnos e sentir o beneficio así como o pracer que nos proporciona cando nos movemos e a partir de aí construír a nosa danza.

### O NOSO REFUXIO

Obradoiro creativo que pretende reflexionar sobre os espazos propios e íntimos, a súa perda se os houbo e a proxección cara ao futuro construíndo mediante elementos tridimensionais o noso refuxio, un lugar de acubillo, o espazo onde estar a gusto, sentirse segura, protexida, onde non chega a dor e podemos facer o que nos fan sentir ben.

### ITINERARIOS COLECTIVOS

Experiencia creativa e lúdica onde gozar a través da acción pictórica e coa música como elemento estimulante. As participantes van transitando polos diferentes soportes e deixando en cada un deles trazos, formas, cores que a música e o movemento dos seus corpos lles suxiren, interactuando ademais cos elementos plásticos deixados polas compañeiras. Desta maneira a creación é colectiva e espontánea.

### HISTORIAS DE VIDA

Consiste na recollida de relatos autobiográficos que cada unha queira visibilizar e compartir, acompañados de imaxes que os ilustren. Desenvólvese en diferentes fases: debuxar o itineraio de vida, seleccionar momentos significativos a partir de diferentes elementos elicidores e elaboración dun caderno persoal onde plasmar o proceso.

## PROGRAMACIÓN DAS SESIÓNS

O proxecto desenvólvese en **8 sesións**. A duración das sesións será de **3 horas cada unha** e de periodicidade semanal. Este programa pode ser modificado para adaptarse ás necesidades de cada grupo, tanto con respecto ás actividades como á temporalización e secuenciación das mesmas.

1

- Presentación e dinámica de coñecemento
- Pausa café
- MEDITACIÓN: Introducción a esta práctica.
- CÍRCULO DE ROSMONAS: Quen eres e que te gusta facer? Tes tempo para facelo?

2

- MEDITACIÓN: conexión íntima co corpo
- HABITAR O CORPO; debuxamos as siluetas dos nosos corpos.
- Pausa café
- HABITAR O CORPO: intervención plástica sobre as siluetas.
- Posta en común

3

- MEDITACIÓN: paramos o ritmo e conectamos co momento
- CÍRCULO DE ROSMONAS: o cuarto propio
- Pausa café
- O NOSO REFUXIO
- POSTA EN COMÚN

4

- MEDITACIÓN: paramos o ritmo e conectamos co momento
- CÍRCULO DE ROSMONAS: que son para nós os coidados
- Pausa café
- MOVEMENTO CREATIVO

5

- MEDITACIÓN: paramos o ritmo e conectamos co momento
- CÍRCULO DE ROSMONAS: en que momento estamos como coidadoras
- Pausa café
- ITINERARIO COLECTIVO

6

- MEDITACIÓN: paramos o ritmo e conectamos co momento
- HISTORIAS DE VIDA: debuxamos o noso itinerario de vida
- Pausa café
- HISTORIAS DE VIDA: elementos elicítadores e momentos significativos

7

- MEDITACIÓN: paramos o ritmo e conectamos co momento
- HISTORIAS DE VIDA: construción do caderno
- Pausa café
- Posta en común

8

- MEDITACIÓN: paramos o ritmo e conectamos co momento
- CÍRCULO DE ROSMONAS; valoración do proceso
- Exposición dos traballos realizados
- Celebración e peche: pinchos e vermú