

Crece xuntas en tempos fráxiles

Programa elaborado por María Bella

Durante os meses de marzo, abril e maio terán lugar tres obradoiros formativos dirixidos especialmente á comunidade de nais e pais do CEIP Praia de Quenxe de Corcubión. O aforo é limitado. Para reservar escribe un correo a ceip.praia.quenxe@edu.xunta.gal indicando no asunto "reserva obradoiro" e sinalando a cales queres acudir. Se dexesas participar nos obradoiros pero non formas parte desta comunidade temos gardadas prazas para calquera persoa interesada nas temáticas e aprendizaxes nos que se centran.



Tódalas mulleres que coñezo. Obradoiro sobre xénero e sororidade

Venres, 25 de Marzo
Horario: de 16,30h a 19,30h
Lugar de realización: CEIP Praia de Quenxe
Aforo: 25 persoas
Impartido por: María Bella



Por unha educación en saúde. Obradoiro sobre alimentación

Venres, 29 de Abril
Horario: de 16h a 20h
Lugar de realización: CEIP Praia de Quenxe
Aforo: 25 persoas
Impartido por: Silvia Méndez



cONsciencia OFFline: experimentando as redes sociais

Venres, 20 de Maio
Horario: de 16,30h a 19,30h
Lugar de realización: CEIP Praia de Quenxe
Aforo: 20 persoas
Impartido por: Lía Brea

Creceer xuntas en tempos fráxiles

MARZO



Tódalas mulleres que coñezo Obradoiro sobre xénero e sororidade

Venres, 25 de Marzo

Horario: de 16,30h a 19,30h

Lugar de realización: CEIP Praia de Quenxe

Aforo: 25 persoas

Impartido por: María Bella

Inscripcións: ceip.praia.quenxe@edu.xunta.gal

"Tódalas mulleres que coñezo" é o nome do film da directora galega Xiana do Teixeiro. A través de conversas reveladoras entre amigas, estudantes e distintas xeracións de mulleres articúlase un relato experiencial e cercano entorno aos medos e as violencias en clave de xénero. No obradoiro teremos a oportunidade de visionar xunt@s este *film* do que logo partiremos para dar continuidade ao exercicio de escoita e conversa que propón a película. Tomaremos as vivencias e reflexións que as diferentes protagonistas nos comparten para poñelas en relación coas propias do grupo que formemos. Desde unha mediación atenta o obxectivo será propiciar un espazo de reflexión e aprendizaxe cercano e relacional desde o que, en primeira persoa, pór palabras aos medos, desconfianzas, expectativas e desexos; analizalos colectivamente e aproximarnos á complexidade dunha realidade que aínda nos costa identificar, mirar, verbalizar, entender e compartir.

María Bella é investigadora e produtora cultural, doctora en coñecemento curatorial cunha ampla bagaxe no desenvolvemento de proxectos prácticos e teóricos de creación colectiva e participativa nos que o reto, en moitos casos, é a construción en común, a mediación e circulación de memorias e experiencias.



Crece xuntas en tempos fráxiles

ABRIL



Por unha educación en saúde
Obradoiro sobre alimentación

Venres, 29 de Abril

Horario: de 16h a 20h

Lugar de realización: CEIP Praia de Quenxe

Aforo: 25 persoas

Impartido por: Silvia Méndez

Inscripcións: ceip.praia.quenxe@edu.xunta.gal

Comer é unha necesidade básica e cotián para a vida mais preguntas tan sinxelas como Que comer?, Como comer?, Cuando comer? ou se Sempre que comemos estamos nutríndonos? acaban agazapadas, case esquecidas entre exixencias máis chamativas e a falta de tempo no día a día. O mundo da alimentación mudou moitísimo e a oferta de produtos dispoñibles é case infinita. Neste maremagnum tan sofisticado como tramposo sería bo para nós e para @s nos@s tratar de aproximar saúde, conciencia e alimentación. Neste obradoiro retomaremos a idea de cesta saudable, aprenderemos a "destripar" as etiquetas dos produtos que ofrece o mercado, a calcular os azucres presentes no que consumimos e a combinar saúde e disfrute; tamén a partires de receitas e trucos doados de incorporar ao día a día.

Silvia Méndez é nai, bióloga, conferenciante, profesora de secundaria e bachelato, PNI e especialista en alimentación e nutrición saudables.



Creceer xuntas en tempos fráxiles

MAIO



cONsciencia OFFline:
experimentando as redes sociais

Venres, 20 de Maio

Horario: de 16,30h a 19,30h

Lugar de realización: CEIP Praia de Quenxe

Aforo: 20 persoas

Impartido por: Lía Brea

Inscripcións: ceip.praia.quenxe@edu.xunta.gal

Nun contexto fragmentado e de distanciamento social as redes convertíronse nun espazo dominante para inter-actuar c@s outr@s . Sabemos que as redes sociais teñen os seus riscos... mais sabemos realmente o que nos restan e o que nos aportan? Invítovos a un espazo de reflexión colectiva e creativa para mobilizar os corpos e as mentes e desenvolver unha maior consciencia respecto ao que supoñen as redes sociais nas nosas vidas, nos nosos ambientes e na sociedade. Compartiremos as inquedanzas que nos xeran, experimentaremos con aquilo que nos espertan e darémonos tempo para repensalas colectivamente e cuestionar(nos) o tipo de relacións que establecemos dentro e fóra da Internet. A través dunha metodoloxía activa e participativa xogaremos cos contrastes do mundo *online* (en liña) e *offline* (fora de liña). Tamén se proporcionará material bibliográfico e recomendacións audiovisuais de interese para tod@s @s asistentes.

Lía Brea é Psicóloga e Danza Movemento Terapeuta. Empeñe con "Semente psicoterapia" en 2021 dende onde acompaña individual e grupalmente a persoas tanto en contextos terapéuticos como educa-activos. Leva varios anos investigando como a tecnoloxía dixital afecta aos estilos de vida e realiza obradoiros e charlas dirixidos tanto a maiores como a pequenos.

