



PROYECTO PORTALES

MUJERES MAYORES

OBJETIVO GENERAL

Prevenir y mitigar el aislamiento social y la soledad no deseada entre las mujeres mayores de 65 años del distrito de Usera, de la ciudad de Madrid.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- O1. Promover la autonomía y desarrollo personal de las mujeres participantes, reforzando para ello sus capacidades, habilidades y actitudes físicas, cognitivas, emocionales y sociales.
- O2. Mitigar los efectos psicosociales negativos derivados de la situación de pandemia por Covid19 entre las personas participantes.
- O3. Promover redes de apoyo mutuo y relacional y espacios de encuentro y ocio entre las mujeres participantes.
- O4. Facilitar el conocimiento y acceso a los recursos tanto públicos como comunitarios del distrito y la incorporación de las mujeres participantes a las redes comunitarias existentes.
- O5. Reducir la brecha digital entre las mujeres participantes.

FASES Y CRONOGRAMA

FASE 1. Aterrizaje y detección de necesidades, fortalezas y alianzas del distrito Usera.

FASE 2. Diseño y programación

FASE 3. Intervención y comunidades de apoyo mutuo con mujeres seleccionadas

FASE 4. Creaciones colectivas para visibilizar malestares y estrategias de las mujeres participantes.

FASE 5: Justificación y evaluación

	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	
F.1	█											
F.2		█										
F.3			█									
F.4										█		
F.5											█	



ACTIVIDADES E INTERVENCIÓN

ALGUNOS DE LOS TEMAS A TRATAR:

- PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LOS MALESTARES ASOCIADOS A LA MADUREZ Y VEJEZ EN LAS MUJERES Y A LA SITUACIÓN COVID.
- AUTOESTIMA Y ESTADOS POSITIVOS
- ACTIVIDAD FÍSICA, VIDA SALUDABLE, RELAJACIÓN
- REDES DE APOYO SOCIAL, RECURSOS PÚBLICOS Y COMUNITARIOS
- EMPODERAMIENTO DIGITAL.
- OCIO SEGURO.

SE AJUSTARÁ A LAS NECESIDADES Y FORTALEZAS QUE OFREZCA EL GRUPO

HORARIO:
MIÉRCOLES DE
10H A 13H



CONTACTO

EQUIPO DE INTEVENCIÓN

MARINA, VIOLETA Y AIDA

TELÉFONO

6 7 1 4 9 7 1 8 0

UBICACIÓN

Paseo Acacias 3, 1º A Madrid

