

TALLERES

# Proyecto JULIA

## MUJERES RURALES Y SALUD MENTAL

Redes que sanan  
en espacios rurales

**CUÉLLAR (SEGOVIA)**

INICIO 18 DE MARZO (DE 10 A 13 HORAS)

**DELEGACIÓN CUÉLLAR AMANECER SALUD MENTAL SEGOVIA**

C/ ARENALES 10, BAJO - 40200

TEL: 640 74 30 87 / CUELLAR.AMANECER.SEGOVIA@GMAIL.COM

Promueve y Desarrolla

Colabora



## ¿ Para quién?

Dirigido a mujeres del medio rural de Castilla y León, con especial atención a mujeres con problemas de salud mental o discapacidad psicosocial.

## ¿ Para qué?

Se propone un conjunto de talleres elaborados con el fin de promover la autonomía, el empoderamiento y fortalecer una identidad positiva de las mujeres rurales con algún problema de salud mental.

Su objetivo es apoyar redes de mujeres que favorezcan la autoestima, autonomía, empoderamiento y liderazgo en sus entornos.

## ¿ Cómo?

Taller presencial y gratuito, de 25 horas de duración, con una metodología participativa y activa.

## Sesiones

1. *J UNTAS*: Nuestro Encuentro
2. *Ú NICAS*: Nuestra Diversidad
3. *L IBRES*: Nuestros Tratos y Cuidados
4. *I NDEPENDIENTES*: Nuestros Proyectos
5. *À CTIVAS*: Nuestro Futuro: Empoderadas

## Información e inscripciones

**SALUD MENTAL SEGOVIA (CUÉLLAR)**

**C/ Arenales 10, bajo - 40200**

**Tel: 640 74 30 87**

**cuellar.amanecer.segovia@gmail.com**

**www.asociacionamanecer.org**