



Actividad de boxeo.

Actividad realizada por las residencias "LEGANÉS" y "FUENLABRADA".

En la residencia de Fuenlabrada hemos puesto en marcha un taller de boxeo impulsado por uno de los propios residentes que compartió sus conocimientos con el grupo.

Este tipo de actividades no solo ayudan a cuidar el bienestar físico y emocional, sino que también fortalecen el compañerismo y permiten disfrutar juntos de una propuesta tan dinámica como el boxeo. Fue una sesión muy amena, con risas, complicidad y buenas charlas.

La acogida fue tan positiva que estamos pensando en repetirla muy pronto.



8M: Taller de collage para mujeres: un viaje visual y poético.

Actividad realizada por el Crisol "VILA-REAL".

La actividad, abierta a las mujeres de la comunidad, ha comenzado con la lectura de diversos poemas escritos por poetisas y cantautoras de distintas partes del mundo. A partir de estos textos, hemos generado un espacio de diálogo para compartir qué emociones nos despertaban y de qué manera resonaban con nuestras propias vivencias como mujeres.

Durante la conversación hemos reflexionado sobre el **papel de las mujeres** como cuidadoras, la falta de reconocimiento, la presión estética, el valor del apoyo y vínculos entre mujeres y otras realidades que atraviesan nuestras experiencias cotidianas.

En una segunda parte, a partir de algunas frases de los poemas leídos, hemos propuesto un **espacio creativo** en el que crear de forma colaborativa distintos collages. Esta creación colectiva nos ha permitido representar visualmente algunas de las vivencias y reflexiones compartidas, dando forma y voz a experiencias que sigue siendo importante visibilizar a día de hoy y que están estrechamente relacionadas con nuestra salud mental. Gracias a todas las mujeres asistentes y representantes del Ayuntamiento de Vila-real por interesarse y participar en la propuesta.



Nos visitan alumnos de 4ºESO.

Actividad realizada por el CRL "LEGANÉS".

El desarrollo de la madurez vocacional es un proceso que forma parte del desarrollo global de la persona. Por ese motivo, del 16 al 18 de marzo, dos estudiantes de 4º de ESO del Colegio Siglo XXI (Moratalaz) asistieron a las instalaciones del Centro de Rehabilitación Laboral de Leganés para observar cómo se desarrolla su actividad diaria, como parte del Programa **4ºESO+Empresa** que puso en marcha la Consejería de Educación en 2008.

Este primer acercamiento al mundo laboral facilita que estén mejor preparados para tomar decisiones sobre su futuro profesional a una edad tan temprana, además de conocer de primera mano cómo se trabaja en salud mental.

Asistieron a reuniones, recibieron orientación y participaron activamente en los talleres junto a los usuarios: realizando Fotobordados y grabando un podcast en el que también intervinieron profesionales del centro.

