



eef

escola de
empoderamento
feminista



II edición

outubro - decembro
2018

Máis información en www.coruna.gal/igualdade



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



a coruña
libre
de violencias machistas



CORUÑA
>PRÓXIMA



Escola de empoderamento feminista

A Escola de Empoderamento Feminista é un recurso municipal de formación para a cidadanía que busca abrir procesos democráticos alentando a unha maior participación activa das mulleres; á creación de redes; á mellora da incidencia política para a igualdade e á inclusión das diversidades nos diferentes ámbitos da vida municipal.

Nesta segunda edición consolidamos a súa programación de actividades, tratando de conectar á cidadanía da Coruña con propostas de formación diversas e recoñecidas, co feminismo como eixo de transformación social, tanto dende o nivel individual como dende o colectivo.



Inscrición

Período de inscrición: Na web, dende ás 14.00 h do día 4 de outubro ata ás 21.00 h. do 10 de outubro.

Presencial, no Centro Cívico da Cidade Vella, os días 6, 8, 9 e 10 de outubro de 10.00 h a 12.00 h. e de 18.00 h a 20.30 h.

O formulario de inscrición estará dispoñible durante ese período en www.coruna.gal/igualdade

No caso de que o número de solicitudes supere o número de prazas dispoñibles, a adxudicación de prazas realizarase mediante un sorteo específico para cada un dos obradoiros ofertados. Este terá lugar en acto público, na Concellaría de Igualdade e Diversidade o xoves 11 de outubro ás 8.30 h. No mesmo, unha funcionaria escollerá ao azar unha letra do total das que compoñen o abecedario e a partir desa letra, e sempre en relación co primeiro apelido da persoa solicitante, e seguindo sempre esta lóxica, asignaranse as prazas por orde sucesivo.

As persoas restantes formarán parte dunha lista de agarda que operará en caso de renuncias ou vacantes.

As letras obtidas no sorteo para cada un dos obradoiros, constarán nun acta que será publicada en www.coruna.gal/igualdade

Cada actividade deberá contar cun mínimo de 6 persoas participantes para levarse a cabo.

Obradoiros

EMPODERAMENTO E CRECEMENTO ERÓTICO

Este obradoiro é un espazo seguro, que cun enfoque de xénero e feminista, enriquece o noso autoconhecimento e as nosas interaccións persoais, relacionais e sociais.

Aprenderemos a recoñecer as mensaxes que incorporamos nas nosas relacións e como inflúen nos vínculos que construímos, entendendo a resposta sexual humana integral, a nosa anatomía amorosa e erótica, incorporando hábitos saudables.

Formadora

Jeane Costa. Sexóloga. Máster en Autoconhecimento, Sexualidade e Relacións Humanas en terapia. Reencontro.

A quen vai dirixido?

Mulleres a partir dos 18 anos.

Cando?

16 h en total. Os luns 15, 22, 29 outubro | 5, 12, 19, 26, novembro | 3 decembro.

Horario?

De 18.30 a 20.30 h.

Onde?

C.C. San Diego

COIDAR COIDÁNDONOS

Nun contexto de feminización dos coidados informais, as persoas coidadoras de dependentes son un colectivo moi vulnerable, no só pola carga na súa saúde física e emocional senón pola súa situación de illamento, con gran impacto no seu benestar, independencia e seguridade económica.

Neste obradoiro, trataremos de que as participantes recoñezan a importancia de coidar da súa saúde, fomentando o autocoidado.

Formadora

María Hervada Caamaño. Licenciada en Socioloxía e Técnica de Intervención Social da Área de Igualdade en Fundación Mujeres. Formación en Igualdade e integración co enfoque de xénero ao persoal técnico das administracións públicas e ás equipas de dirección de empresa..

A quen vai dirixido?

Coidadoras de persoas dependentes a partir dos 16 anos.

Cando?

16 h en total. Os martes 16, 23 e 30 outubro | 6, 13, 20, 27 novembro | 4 decembro.

Horario?

De 10.30 h a 12.30 h.

Onde?

C.C. Novoobandanza

AS MULLERES QUE adMIRO

Da man dunha psicóloga, traballaremos nun obradoiro psicolóxico-audiovisual para traballarmos a túa creatividade mirando a través da cámara do teu móbil e explorar o fenómeno de mirares e miráreste para mostrares e mostráreste.

Formadora

Ana Seijo. Psicóloga sanitaria, terapeuta Gestalt con mestrado en musicoterapia. Traballa coas diferentes formas de expresión artística poñendo o proceso creativo ao servizo da apertura emocional das persoas para acadar a toma de conciencia e a comunicación da propia persoa.

A quen vai dirixido?

Mulleres interesadas no desenvolvemento creativo e persoal a través das ferramentas audiovisuais.

Cando?

16 h en total. Os mércores 17, 24, 31 outubro | 7, 14, 21, 28 novembro | 5 decembro.

Horario?

De 17.30 a 19.30 h.

Onde?

C.C. Cidade Vella

CABARÉ EMPODERANTE

A base deste xénero escénico é a actitude. Integrar esa actitude no noso día a día achega grandes doses de seguridade, autoestima e espontaneidade, o que nos fai sermos donas de nós mesmas, co que reforzamos así as nosas capacidades tanto no plano individual como colectivo na procura dunha maior autonomía en todas as esferas da vida persoal e social.

Formadora

Yolanda Paz. Formación nas artes escénicas: danza, teatro, clown, mimo, etc., pasando polo cabaré e o burlesque, reforzando a autoestima, a valentía e a resolución de conflitos e as relacións interpersoais na realidade social.

A quen vai dirixido?

Mulleres a partir dos 16 anos.

Cando?

16 h en total. Os venres 19, 26 outubro | 2, 9, 16, 23, 30 novembro | 7 decembro.

Horario?

De 18.45 a 20.45 h.

Onde?

C.C. Monelos

Obradoiros

FOTOCREATIVA

En Ffotocreativa intégranse tres elementos básicos: feminismo, fotografía e educación: Feminismo como proposta de pensamento e acción para tomarmos de consciencia cara á creación de alternativas persoais e colectivas; fotografía como ferramenta con capacidade de crear novas realidades e visións da historia das mulleres; e Educación como un proceso creativo de intercambio de pensamentos, sentires e experiencias.

Formadora

Mariola Mourelo Pérez. Licenciada en Fotografía Documental pola Universidade de Gales. Posgraou en Educación Secundaria de Arte e Fotografía polo Instituto de Educación de Londres.

A quen vai dirixido?

Mulleres maiores de 13 anos.

Cando?

24 h en total. Martes 16, 23, 30 outubro | 6, 13, 20, 27 novembro | 4 decembro.

Horario?

De 18.00 a 21.00 h.

Onde?

C.C. Eirís

AUTODEFENSA FEMINISTA

A Autodefensa Feminista é un recurso indispensable de protección e loita fronte ás violencias machistas. Abordamos todas as áreas (física, psicolóxica, emocional, individual, colectiva, etc.) creando espazos seguros e ampliando as nosas posibilidades fronte ás violencias.

Formadoras

Cristy Tojo. 4º Dan de Karate; 2º Dan de Goshin, Autodefensa Policial e Feminina; Subcampiona Estatal de Combate e Autodefensa. Directora e Presidenta do Clube Deportivo Avalon Kai.

Mai Insua. Psicóloga e Terapeuta Sexual especializada en xénero e diversidade sexual. Traballo para espallar crecemento erótico e relacional, empoderamento feminista e LGBTQIA+. Formadora de Autodefensa Feminista.

A quen vai dirixido?

Mulleres e mozas a partir dos 16 anos.

Cando?

16 h en total. Os martes 16, 23, 30 outubro | 6, 13, 20, 27 novembro | 4 decembro.

Horario?

De 18.00 a 20.00 h.

Onde?

Centro de Información ás Mulleres (CIM)

MASCULINIDADES E PATERNIDADES CORRESPONSABLES

A rixida masculinidade dominante fai que algúns homes expresen os seus medos con violencia. Pór consciencia nesas tensións axuda a relaxar as loitas internas, o estrés e a agresividade. Con este obradoiro traballaremos a apertura dos homes cara o bo trato consigo mesmos, como base dende a que impulsar ese trato en positivo co resto, desterrando as violencias machistas.

Formador

José Expósito. Axente de Igualdade e socio fundador de Lilith Acción Social e Educativa. Forma parte do grupo de homes pola Igualdade de Compostela Micromachinhos.

A quen vai dirixido?

Homes maiores de 16 anos

Cando?

6 h en total. Os martes 23, 30 outubro | 6 de novembro

Horario?

De 18.45 a 20.45 h.

Onde?

C.C. Cidade Vella

XÉNERO E DISCAPACIDADE

Neste obradoiro, achegarémonos á dúpla discriminación que sofren as mulleres con discapacidade e á problemática específica de violencia da xénero así coma a Normativa Europea sobre Discapacidade.

Formadora

Beatriz Guerra. Psicóloga nos ámbitos público e privado, levando a cabo proxectos tanto de prevención como de intervención socioeducativa con diferentes colectivos. Formadora en temas de igualdade e intervención psicolóxica en vítimas de violencia de xénero e terapia familiar.

A quen vai dirixido?

Profesionais da psicoloxía, traballo social, educación, dereito, saúde, etc., que traballen no ámbito da discapacidade así como calquera outra persoa interesada na temática.

Cando?

20 h en total. Os martes e venres 23, 26, 30 outubro | 2, 6, 9, 13 e 16 novembro.

Horario?

De 18.00 a 20.30 h.

Onde?

C.C. Labañou



INFORMACIÓN DE INTERESE

Se para algunha das actividades deste programa precisas de servizo de canguraxe (nenas e nenos a partir dos 3 anos), podes solicitalo marcando a cela correspondente no formulario de inscrición e cubrindo a ficha que atoparás en www.coruna.gal/igualdade. Debes enviala cos teus datos persoais a igualdadediversidade@coruna.es

Se precisas de interpretación en lingua de signos, sinalao tamén durante o proceso de inscrición.

Para ambos os dous servizos é preciso facer a solicitude cun mínimo de 4 días de antelación á data de realización da actividade.

Máis información en www.coruna.gal/igualdade

 [igualdadecoruna](https://www.facebook.com/igualdadecoruna)

 [@igualdadecoruna](https://twitter.com/igualdadecoruna)