



escola de
empoderamento
feminista

III edición
marzo a xuño
2019

Máis información en www.coruna.gal/igualdade



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



Escola de empoderamento feminista

O Concello da Coruña, a través da Concellaría de Igualdade e Diversidade, presenta a III Edición da Escola de Empoderamento Feminista, que se celebrará en diferentes espazos municipais de marzo a xuño de 2019.

Este recurso municipal de formación ten como obxectivo principal á creación de redes de apoio mutuo entre mulleres de todas as idades a partir da participación activa e a aprendizaxe compartida en actividades de lecer, de creación escénica, artística, autocoñecemento e autocoidado.

Todos os obradoiros desta Escola son de carácter gratuíto e teñen límite de prazas. No caso de que o número de solicitudes supere o número de prazas dispoñibles, estas adxudicaránse mediante un sorteo específico para cada un dos obradoiros ofertados.

Inscrición

- A través do formulario que atoparás na web www.coruna.gal/igualdade, do 18 ao 27 de febreiro
- Presencial, no Centro Cívico da Cidade Vella, o día 20 de febreiro, de 11:00 a 13:00 e de 18:00 a 20:30 h



Obradoiros

EMPODERAMENTO E CRECEMENTO ERÓTICO

Dende a creación dun espazo seguro, cun enfoque de xénero e feminista, traballaremos para enriquecer o noso autocoñecemento 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. Mestrado en Autocoñecemento, Sexualidade e Relacións Humanas en Terapia Reencontro.

A quen vai dirixido? Mulleres a partir dos 18 anos

Cando? Os venres, 15 de marzo a 14 de xuño (24 h total). De 18.30 a 20.30 h.

Onde? C.C. San Diego

COIDAR COIDÁNDONOS

Dende “Coidar coidándonos” temos o obxectivo de que as coidadoras informais de persoas dependentes recoñezan a importancia de coidar da súa saúde e fomenten o seu autocoidado; son elas un colectivo especialmente vulnerable; non só ás alteracións da saúde física e emocional, senón tamén a atoparse en situación de illamento social e a ser sistematicamente excluídas do mercado laboral.

Formadora: María Hervada Caamaño. Licenciada en Socioloxía e Técnica de Intervención Social da Área de Igualdade en Fundación Mujeres. Formación en igualdade e integración cun 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? Os xoves, 28 de marzo a 23 de maio (16 h total). De 10.00 a 12.00 h.

Onde? C.C. Mallos

FOTOCREATIVA

Un curso teórico-práctico e sobre todo de diálogo sobre a fotografía, o feminismo e a historia das mulleres. Aprenderemos a usar a nosa cámara a nivel básico e a ler as mensaxes que gardan as imaxes do presente e do pasado.

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

A quen vai dirixido? Mulleres e mozas maiores de 13 anos

Cando? Os venres, 15 de marzo a 14 de xuño (24 h en total). De 17.45 a 20.45 h.

Onde? C.C. Eirís

AUTODEFENSA FEMINISTA

A Autodefensa Feminista é un recurso indispensable de protección e loita fronte ás violencias machistas. Creamos espazos seguros e traballamos de forma integral: física, psicolóxica, emocional, etc. Potenciándonos tanto antes, durante e despois das situacións de resposta como en toda a nosa cotianeidade.

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

Mai Insua. Psicóloga e Terapeuta Sexual especializada en xénero e diversidade sexual. Traballo para espallar empoderamento feminista e LGBTQIA+, para ser máis quen queremos ser e para facelo a través do bo trato e o pracer.

A quen vai dirixido? Mulleres e mozas maiores de 16 anos

Cando? Os martes, 12 de marzo a 4 de xuño (24 h en total). De 18.30 a 20.30 h.

Onde? Centro de Información ás Mulleres (CIM)

AS MULLERES QUE ME CONFORMAN

Un obradoiro psicolóxico-audiovisual no que traballar a túa creatividade mirando a través da cámara, explorando o fenómeno de mirar e mirar-te para mostrar e mostrar-te. Atendendo aos nosos referentes femininos, entraremos nun proceso creativo, co vídeo como ferramenta, que culminará cunha peza audiovisual por cada participante.

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 de todas as idades interesadas no desenvolvemento creativo e persoal a través das ferramentas audiovisuais

Cando? Os martes, 12 marzo a 11 de xuño (26 h en total). De 18.30 a 20.30 h.

Onde? C.C. Eirís

ROCKEA COMO UNHA MULLER

Este obradoiro é un espazo seguro de empoderamento, expresión e crecemento persoal. A través das diversas áreas e ferramentas do estilo Rock divertiraste rompendo cos estereotipos de xénero na música. Presenza, enerxía, forza e actitude... Úneste?

Formadoras: Maritxu Alonso. Educadora social, profesora e investigadora feminista. Profesional da Industria Musical. Especialista Universitaria en Rock. Activista en colectivos tales como Uterzine, Asociación MIM y Core Tres.

Paloma Català. Profesora do Conservatorio Profesional de Culleredo. Máster en Interpretación. Máster en Xestión Cultural de Sociedades Musicais. Activista feminista con alma rockeira.

A quen vai dirixido? Mulleres interesadas na música maiores de 18 anos

Cando? Os venres, 15 marzo a 31 de maio (20 h en total). De 18.00 a 20.00 h.

Onde? C.C. Monelos

Obradoiros

CABARÉ EMPODERANTE

A través do Cabaré viaxaremos a un espazo creativo onde reconectar coa nosa sensualidade e a nosa capacidade de sedución. Crearemos diferentes escenarios a través do xogo e diversas dinámicas nun ambiente de coidado e sororidade.

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 relación interpersoais na realidade social.

A quen vai dirixido? Mulleres maiores de 16 anos

Cando? Os mércores, 13 de marzo a 5 de xuño (24 h en total). De 18.30 a 20.30 h.

Onde? C.C. Cidade Vella

SENTIR A VIDA TODA: HOMES POLA IGUALDADE

Que é iso de ser un home no noso tempo? Cal é nosa participación na construción da igualdade? Este obradoiro está destinado a todos os homes interesados en abrir un espazo de reflexión vivencial que facilite a transición necesaria para acadar unha igualdade real entre mulleres e homes.

Formadora: 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? Os martes, 23 de abril a 7 de maio (6 h en total). De 18.30 a 20.30 h.

Onde? C.C. Castrillón

EU, ME, MI, COMIGO

Este obradoiro é unha proposta activa e mobilizadora co obxectivo de apoiar unha transformación real na vida das mulleres, unha invitación a conectar co noso corpo en positivo, desde o pracer e o bo trato; un espazo onde poder experimentar, coñecerse, crecer xuntas, relaxarse e gozar, vivirse plenamente derribando os tabús da sexualidade nas mulleres.

Formadora: Noelia Darriba García. Educadora e Psicoterapeuta. Máster en Autocoñecemento, Sexualidade e Relacións Sociais en Terapia do Reencontro e Máster de Educación Sexual para a saúde comunitaria e Terapia Sexual en Terapia do Reencontro.

A quen vai dirixido? Mulleres maiores de 40 anos preferentemente

Cando? Os martes, 12 de marzo a 9 de abril (8 h en total). De 18.00 a 20.00 h.

Onde? Centro de Planeamento Familiar (COF)

MOVER O CORPO PARA MOVER O MUNDO

Este obradoiro é un espazo para tomar conciencia do noso corpo e do seu movemento, da súa capacidade expresiva e de comunicación; un lugar onde coidarnos e gozar de nós mesmas a través de distintas propostas físicas, que nos levan a un recoñecemento persoal, onde sen necesidade de coñecementos previos, activaremos o corpo de forma colectiva.

Formadoras: Alexis Fernández (Maca). Bailarín e creador cunha grande traxectoria internacional, codirixe a compañía de danza LaMacana. Co-director do Festival Empape do 2008 ao 2011. Caterina Varela. Formada en danza, artes gráficas e visuais. Codirixe a compañía de danza LaMacana. Participou en distintos proxectos de mediación cultural como coordinadora e productora (Mov-s 2014, Proxecto de Programación Expandida TRCDanza)

A quen vai dirixido? Mulleres maiores de 16 anos

Cando? Os luns, 11 de marzo a 29 de abril (16 h en total). De 18.30 a 20.30 h.

Onde? C.C. Monelos

A MALETA MÍNIMA – TEATRO COMUNITARIO

A través desta proposta afondaremos na capacidade transformadora das artes vivas, facendo unha reflexión sobre as nosas identidades, individuais e colectivas, tecendo unha rede de confianza e colaboración entre todas. Como punto de partida propoñemos abordar o sentimento de exclusión, de ser diferente ou asumir un camiño propio.

Formadoras: Teresa Babío e Anxela Blanco. Pallasa e bailadora, levan máis de 15 anos no eido das artes escénicas. Atópanse na asociación cultural Manicómicos e fórmanse en clown, creación escénica ou danza. Teñen acompañado diversos obradoiros escénicos e proxectos para mulleres e crianzas.

A quen vai dirixido? Mulleres maiores de 16 anos

Cando? Os venres, 15 de marzo a 31 de maio (20 h en total). De 18.15 a 20.15 h.

Onde? C.C. Cidade Vella



Información de interese

Se precisas de servizo de canguraxe (para nenas e nenos a partir dos 3 anos), podes solicitalo no mesmo formulario de inscrición, cubrindo ademais a ficha anexa. Debes enviala asinada a igualdadediversidade@coruna.es

Se precisas interpretación en lingua de signos, ou eres usuaria de audífonos, implante coclear ou outro tipo de prótese auditiva, sinálao tamén durante o proceso de inscrición

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

Se desexas máis información, podes consultar as normas de funcionamento da Escola na web, ou ben escribirnos a igualdadediversidade@coruna.es, ou chamar ao 981 184 253.