

# ESCOLA DE BENESTAR E APODERAMENTO

OBRADOIROS  
E CONVERSAS  
ENTRE MULLERES

Compartindo e  
aprendendo xuntas

# ESCOLA DE BENESTAR E APODERAMENTO

O Concello da Coruña, a través da **Concellaría de Igualdade, Benestar Social e Participación Cidadá**, presenta o programa da **Escola de Benestar e Apoderamento para o ano 2023**. Esta iniciativa ten como obxecto favorecer o apoderamento tanto individual como colectivo das mulleres, o que contribuirá á transformación social tendo en conta o principio de Igualdade a través da participación.

Trátase dun recurso dirixido principalmente a mulleres e adolescentes do concello. Configúrase como un espazo de encontro, intercambio e formación onde darlle voz e lugar ao pensamento, ás experiencias e vivencias que teñen como protagonistas ás mulleres.

Conta cun programa de obradoiros formativos presenciais e conversas online dirixidos á promoción do autocoidado, á creación de redes, á reflexión colectiva da nosa realidade e ao intercambio de ferramentas para cambiala, dando pasos cara unha sociedade máis xusta. Os obradoiros e conversas abranguen diferentes eixes temáticos co fin de contar cunha oferta formativa multidisciplinar:

- Autocoidado
- expresións artísticas
- Sexualidade
- Canons, estereotipos e roles
- Internet e redes sociais
- Violencias machistas
- Conversas con mulleres que apoderan

Todos son **gratuítos** e teñen **límite de prazas**.

## COMO PODES INSCRIBIRTE?

A través do formulario que atoparás na web <https://coruna.gal/escolabenestarapoderamento> ou a través do seguinte código QR:



- O prazo de inscrición para cada actividade, con carácter xeral, pecharase 8 días antes do seu comezo.
- As prazas serán asignadas por orde de inscrición ata completar o aforo.

## PARA + INFORMACIÓN

**Teléfono:** 608 710 978 | **Correo:** [escoladeapoderamento@coruna.gal](mailto:escoladeapoderamento@coruna.gal)

## COMEZAMOS?



# PROGRAMA 2023

## AUTOCOIDADO

- ▶ MINDFULNESS: PLENAMENTE CONSCIENTE! | Páxina 4
- ▶ SEGURIDADE PERSOAL E COLECTIVA A TRAVÉS DA AUTODEFENSA | Páxina 5
- ▶ ACTIVA O CORPO. Autocoidado a través do adestramento físico | Páxina 6
- ▶ CORPOS LIBRES DE PRESIÓNS ALLEAS. Autonomía emocional. Libres de presións alleas! | Páxina 7
- ▶ EDUCACIÓN EMOCIONAL. OS AFECTOS E AS EMOCIÓNS. Deixar de sufrir por amor | Páxina 8

## EXPRESIÓNS ARTÍSTICAS

- ▶ LABORATORIO DE EXPRESIÓNS ARTÍSTICAS. Arteterapia a través do debuxo ou pintura | Páxina 9
- ▶ A MIÑA VOZ A TRAVÉS DA ESCRITURA. Escritura terapéutica | Páxina 10

## SEXUALIDADE

- ▶ XÉNERO E SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DESDE UN ENFOQUE INTERSECCIONAL | Páxina 11
- ▶ CARA UNHA SEXUALIDADE SÁ E SEGURA | Páxina 12
- ▶ DIVERSIDADE FUNCIONAL, XÉNERO E APODERAMENTO | Páxina 13

## CANONS, ESTEREOTIPOS E ROLES

- ▶ EXPRESAR E DEFENDER AS PROPIAS IDEAS. PENSO LOGO ACTÚO! | Páxina 14
- ▶ QUE VEXO CANDO ME VEXO? EU E A SORORIDADE | Páxina 15
- ▶ QUE ESPERO DE MIN? CADA ETAPA UN PROXECTO | Páxina 16
- ▶ COMUNICACIÓN, VIDEOXOGOS E SEXUALIZACIÓN. Que ven cando me ven? As bonecas hipersexualizadas | Páxina 17

## INTERNET E REDES SOCIAIS

- ▶ INTERNET, APLICACIÓNS WEB E REDES SOCIAIS | Páxina 18
- ▶ ARTELLANDO NA REDE: COMUNICACIÓN SOCIAL E FEMINISTA. Redes sociais, ciberseguridade e ciberactivismo na rede | Páxina 19

## VIOLENCIAS MACHISTAS

- ▶ CIBERACOSO, CIBERVIOLENCIA, SEGURIDADE E PRIVACIDADE NA REDE | Páxina 20

## MULLERES QUE APODERAN: ENCONTRO CON MULLERES APODERADAS

- ▶ Anabel Lorente. CIBERACTIVISMO FEMINISTA | Páxina 21
- ▶ Andrea Nunes. ACTIVISMO GORDO | Páxina 22
- ▶ Patricia de Lorenzo. MULLERES DAS ARTES ESCÉNICAS | Páxina 23
- ▶ MGiulia Costanzo. CAMBIO CLIMÁTICO E ECOFEMINISMO | Páxina 24
- ▶ Cristy S. Tojo. DEPORTE, XÉNERO E DISCAPACIDADE | Páxina 25

## MINDFULNESS: PLENAMENTE CONSCIENTE!

Xuntas imos experimentar e aprender co mindfulness, unha técnica de relaxación que poderemos poñer en práctica en calquera momento e lugar.

**Que nos vai proporcionar?** Unha fonte á que poidamos recorrer para rebaixar o noso nivel de ansiedade, estrés ou pensamentos negativos, conseguindo calma, serenidade e benestar persoal.

**Que conseguiremos?** A través desta toma de contacto coa atención plena no presente, teremos ferramentas para equilibrar e mellorar os nosos aspectos emocionais e pensamentos recorrentes.

**Que resultados obteremos?** Acadar un estado de relaxación que permita fortalecer a concentración, a memoria, as relacións interpersoais e o noso autoconecemento.

**Como o faremos?** Veremos exercicios sinxelos fáciles de aplicar, así como as utilidades, funcións e beneficios destas prácticas no noso día a día.

**Que sentiremos?** Ser mulleres intrépidas, dinámicas, apoderadas e exploraremos o noso interior en busca da nosa liberdade. Teremos un espazo de estímulo e avance.

**Anímaste? Contamos contigo!**

**Formadora:**  
Verónica Mosquera



### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 8 horas • Nº de sesións / 4**

**Datas / 1ª sesión: xoves, 19 de xaneiro**

2ª sesión: xoves, 26 de xaneiro

3ª sesión: xoves, 2 de febreiro

4ª sesión: xoves, 9 de febreiro

**Horario / 17:00 ás 19:00 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 18 anos en diante**

**Duración / 8 horas • Nº de sesións / 4**

**Datas / 1ª sesión: martes, 24 de xaneiro**

2ª sesión: martes, 31 de xaneiro

3ª sesión: martes, 7 de febreiro

4ª sesión: martes, 14 de febreiro

**Horario / 10:30 ás 12:30 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

Son Licenciada en Socioloxía, Coach especializada en Intelixencia Emocional e conto con formación en Igualdade e Mindfulness. Exerzo como Técnica de Intervención Social e Formadora e teño ampla experiencia no deseño e desenvolvemento de proxectos encamiñados a fomentar e impulsar o apoderamento das mulleres.

## SEGURIDADE PERSOAL E COLECTIVA A TRAVÉS DA AUTODEFENSA

Neste obradoiro imos traballar xuntas a **autodefensa feminista**. Este é un recurso indispensable de protección e loita fronte ás violencias machistas.

Crearemos espazos seguros e traballaremos de forma integral -física, psicolóxica, emocional etc.-, potenciándonos tanto antes, durante e despois das situacións de resposta como en toda a nosa vida cotián. Para isto, realizaremos exercicios físicos coa finalidade de desenvolver técnicas de benestar e relaxación, fomentando a liberación de tensións físicas, emocionais e o autocoidado. Ademais, da man do adestramento físico, traballaremos técnicas básicas de paradas e defensa (empurróns, desprazamentos, etc.) co fin de aprender pautas e estratexias de autodefensa persoal.

**Animáste a participar? Contamos contigo.**

**Formadora:**

**Cristy Tojo**

Son activista feminista. Levo máis de 24 anos no deporte como practicante, competidora, árbitra, profesora de kárate, boxeo e autodefensa feminista. Conquistei máis de 90 títulos, entre o que destaco a medalla de ouro en 2 ocasións na II Copa Internacional de Estilos en Renbukai na categoría sénior feminina. Son a primeira galega en gañar un campionato de Europa de parakárate na categoría de discapacidade visual feminina.



### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 12 horas • Nº de sesións / 6**

**Datas / 1ª sesión: luns, 23 de xaneiro**

2ª sesión: luns, 30 de xaneiro

3ª sesión: luns, 6 de febreiro

4ª sesión: luns, 13 de febreiro

5ª sesión: luns, 27 de febreiro

6ª sesión: luns, 6 de marzo

**Horario / 17:30 ás 19:30 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 12 horas • Nº de sesións / 6**

**Datas / 1ª sesión: luns, 13 de marzo**

2ª sesión: luns, 27 de marzo

3ª sesión: luns, 10 de abril

4ª sesión: luns, 17 de abril

5ª sesión: luns, 24 de abril

6ª sesión: luns, 8 de maio

**Horario / 17:30 ás 19:30 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## ACTIVA O CORPO.

**Autocoidado a través do adestramento físico**

O ritmo de vida que adoitamos levar nesta sociedade tan "inmediata" fainos estar moi conectadas aos sistemas tecnolóxicos, ao traballo produtivo, ao coidado das demais persoas,... afastándonos do coidado dos nosos corpos e da nosa mente. Por isto, **con este taller búscase o apoderamento a través do exercicio físico para poder transformar as nosas vidas.**

Sexa cal sexa a túa idade, a través do adestramento físico traballaremos na "reconstrución" da idea de ser muller e xuntas adquiriremos a capacidade de autoxestión e autodeterminación.

**Como o faremos?** Adquirindo recursos para mellorar o autoconecemento e apoderamento mediante a toma de conciencia do propio corpo, buscando a construción ducha relación positiva co mesmo. Detectaremos malas posturas e corruxíremolas a través da tonificación muscular e estiramientos. Ademais, traballaremos o chan pelviano mediante o cal búscase mellorar todos os desaxustes que poidamos ter e mellorar así a nosa calidade de vida.

**Anímate, formaremos un gran equipo!**

**Formadora:**

**Fátima  
Campana**

Son graduada en ciencias da actividade física e do deporte, docente e especialista en biomecánica, readaptación de lesións e no uso da actividade física para promover a saúde e mellorar a condición física en distintas patoloxías entre as que se inclúe o cancro.

**1ª EDICIÓN:**

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 12 horas • Nº de sesións / 6**

**Datas / 1ª sesión: venres, 14 de abril**

2ª sesión: venres, **21 de abril**

3ª sesión: venres, **28 de abril**

4ª sesión: venres, **5 de maio**

5ª sesión: venres, **12 de maio**

6ª sesión: venres, **19 de maio**

**Horario / 11:30 ás 13:30 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

**2ª EDICIÓN:**

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 12 horas • Nº de sesións / 6**

**Datas / 1ª sesión: venres, 14 de abril**

2ª sesión: venres, **21 de abril**

3ª sesión: venres, **28 de abril**

4ª sesión: venres, **5 de maio**

5ª sesión: venres, **12 de maio**

6ª sesión: venres, **19 de maio**

**Horario / 17:00 ás 19:00 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## CORPOS LIBRES DE PRESIÓNS ALLEAS.

**Autonomía emocional. Libres de  
presiós alleas!**

A maneira de como nos relacionamos con nos mesmas e con outras persoas está atravesada polos estereotipos de xénero. Neste taller **imos aprender xuntas a cuestionar as suposicións interiorizadas sobre as relacións afectivo-sexuais**, desenvolvendo ferramentas para mellorar a autoestima, a comunicación e aprendendo a establecer límites.

Ao final das sesións, construírás piares importantes para promover a sororidade e maneiras de relacionarse e apoderarse.

**Formadora:**

**Mariete de Almeida**

Son especialista en xénero e políticas de igualdade, realizo formacións en igualdade de xénero e dinamizo eventos feministas. Estou enfocada en promover o coñecemento a través dunha didáctica popular.



### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 12 anos en diante

**Duración** / 10 horas • **Nº de sesións** / 4

**Datas** / 1ª sesión: martes, **28 de febreiro**

2ª sesión: martes, **7 de marzo**

3ª sesión: martes, **14 de marzo**

4ª sesión: martes, **21 de marzo**

**Horario** / 17:00 ás 19:30 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 18 anos en diante

**Duración** / 10 horas • **Nº de sesións** / 4

**Datas** / 1ª sesión: mércores, **19 de abril**

2ª sesión: mércores, **26 de abril**

3ª sesión: mércores, **3 de maio**

4ª sesión: mércores, **10 de maio**

**Horario** / 17:00 ás 19:30 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña



## EDUCACIÓN EMOCIONAL. OS AFECTOS E AS EMOCIÓNS. Deixar de sufrir por amor

Neste obradoiro afondaremos sobre o modo no que se establecen as **relacións e as vivencias sexo-afectivas na adolescencia**.

Reflexionaremos sobre a forma na que a feminidade e a masculinidade atravesas as súas emocións e como impacta no xeito que teñen de vincularse. Ademais, **exploraremos o fenómeno das “red flags”** para comprobar as dificultades que afrontan pola continuidade do mito do amor romántico, aínda moi presente na xeración Z.

Por último, repensaremos algunhas claves para axudar a construír relacións saudables, baseadas nos coidados no campo afectivo.

**Anímate e participa nesta sesión online dinámica e participativa!**

**Formadora:**

Sara Vierna

Son educadora social, especialista en xénero e educación emocional. Na miña traxectoria profesional abordo temáticas como as relacións sans, a hipersexualización, o apoderamento de nenas e mulleres e a coeducación emocional.

### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Profesionais (en especial as do ámbito educativo)

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / luns, **23 de xaneiro**

**Horario** / 10:30 ás 12:00 • **Online**

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Adolescentes (ESO, BACH. e FP)

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / mércores, **25 de xaneiro**

**Horario** / 10:30 ás 12:00 • **Online**

### 3ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Familias

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / xoves, **26 de xaneiro**

**Horario** / 18:30 ás 20:00 • **Online**





## LABORATORIO DE EXPRESIÓNS ARTÍSTICAS. Arteterapia a través do debuxo ou pintura

Xuntas imos experimentar a través da plástica buscando o apoderamento individual e do grupo. Mulleres intrépidas, unidas pola exploración con distintos materiais, de maneira intuitiva e sensitiva, na busca da liberdade para expresarnos.

As sesións serán prácticas, dinámicas e interactivas para que poidas descubrir toda a túa creatividade. Coñeceremos a obra de mulleres referentes na arte, así como traballos con enfoque de xénero que nos levan a observar o mundo que habitamos desde máis perspectivas.

**Se non tes experiencia coa plástica, non importa. E se xa tes un proxecto creativo en marcha, este pode ser un espazo que lle dea estímulo e avance!**

### Formadora:

Dolores Polo

Son artista, docente e educadora. Desde 2005 estou inmersa no "tallerdepolo", un taller de arte onde aprender a pintar e explorar distintas técnicas.

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 12 anos en diante

**Duración** / 10 horas • **Nº de sesións** / 5

**Datas** / 1ª sesión: venres, **20 de xaneiro**

2ª sesión: venres, **27 de xaneiro**

3ª sesión: venres, **3 de febreiro**

4ª sesión: venres, **10 de febreiro**

5ª sesión: venres, **24 de febreiro**

**Horario** / 17:00 ás 19:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña



## A MIÑA VOZ A TRAVÉS DA ESCRITURA.

### Escritura terapéutica

Neste obradoiro aprenderemos a usar a **escritura como ferramenta para o auto-coñecemento e o auto-coidado, así como para a xestión de emocións.**

Empregaremos diferentes exercicios de escritura, onde veremos textos de escritoras referentes. Ademais, estas dinámicas permitirannos fomentar espazos de posta en común para o enriquecemento e apoderamento tanto individual como colectivo.

**Anímate e participa!**

#### Formadora:

María Pérez

Son Integradora Social, feminista e escritora. A lectura e a escritura son dúas das miñas grandes paixóns. Descubrí o feminismo cando coordinaba un club de lectura, e desde entón, estívenme formando e lendo todo aquilo que esperta o meu interese.



## 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 10 horas • Nº de sesións / 5**

**Data / 1ª sesión: luns, 29 de maio**

2ª sesión: luns, **5 de xuño**

3ª sesión: luns, **12 de xuño**

4ª sesión: luns, **19 de xuño**

5ª sesión: luns, **26 de xuño**

**Horario / 18:00 ás 20:00 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 18 anos en diante**

**Duración / 10 horas • Nº de sesións / 5**

**Data / 1ª sesión: xoves, 1 de xuño**

2ª sesión: xoves, **8 de xuño**

3ª sesión: xoves, **15 de xuño**

4ª sesión: xoves, **22 de xuño**

5ª sesión: xoves, **29 de xuño**

**Horario / 18:00 ás 20:00 • Presencial**

**Lugar /** Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## XÉNERO E SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DESDE UN ENFOQUE INTERSECCIONAL

Os dereitos sexuais e/ou reprodutivos son dereitos humanos fundamentais, recoñecidos por tratados internacionais. Pese a isto, e ao traballo de incidencia do movemento feminista na súa diversidade, estes dereitos aínda non están garantidos para sectores de poboación atravesados por diferentes opresións.

Nesta conversa trataremos de achegarnos a unha **abordaxe comprensiva coas relacións de poder que traspasan todos os ámbitos das nosas vidas**, facendo fincapé na saúde sexual e reprodutiva. Desesta forma buscaremos avanzar na prevención das violencias e fomentar vivencias de autoconecemento, apoderamento e disfrute libres de discriminacións. E así **construír xustiza erótica**.

**Non vola perdades!**

**Formadora:**

**María Fidalgo**

Son psicóloga e axente de igualdade especializada en diversidade, facilitación de grupos e saúde comunitaria.

Levo máis de 10 anos desenvolvendo formacións e intervención psicosocial para a promoción da saúde persoal e comunitaria, sempre desde unha perspectiva feminista interseccional.

**DESTINATARIAS / Mulleres de 18 anos en diante**

**Duración / 1h30 min.**

**Nº de sesións / 1**

**Data / mércores, 15 de febreiro**

**Horario / 18:30 ás 20:00 • Online**



## CARA UNHA SEXUALIDADE SÁ E SEGURA

Neste obradoiro afondaremos na sexualidade das mulleres adultas dende unha perspectiva feminista e diversa a través de dinámicas participativas.

Analizaremos **prexuízos, mitos e estereotipos que rodean a nosa sexualidade** e reflexionaremos sobre nós mesmas: como nos sentimos e vivimos.

Aprenderemos a aceptarnos a través do autoconecemento e do respecto.

**Esperámoste!**

**Formadora:**

**Cristina García**



Son traballadora social, sexóloga, educadora menstrual e promotora de igualdade. Nestes últimos anos veño impartindo obradoiros de educación sexual en escolas, institutos, ANPAS e asociacións.

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 18 anos en diante

**Duración** / 6 horas • **Nº de sesións** / 2

**Data** / 1ª sesión: luns, **15 de maio**

2ª sesión: luns, **22 de maio**

**Horario** / 17:00 ás 20:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## DIVERSIDADE FUNCIONAL, XÉNERO E APODERAMENTO

Neste obradoiro **imos romper o mito de que as mulleres con diversidade funcional non teñen sexualidade**, provocando unha serie de malos tratos e violencias. Aprenderemos a través do sorriso e do humor un pouco máis sobre os nosos corpos, os nosos desexos e praceres co fin de darnos ferramentas para o apoderamento e o acompañamento.

.....  
**DESTINATARIAS / Mulleres de 18 anos en diante**

**Duración / 1h30 min.**

**Nº de sesións / 1**

**Data / xoves, 16 de marzo**

**Horario / 18:30 ás 20:00 • Online**  
.....

### Formadora:

Nuria Cano

Son sexóloga, pallasa e terapeuta ocupacional. Levo anos traballando á beira de persoas con diversidade funcional co fin de que se cumpran os seus dereitos sexuais. Dentro deste colectivo, as mulleres son máis vulneradas, polo que busco darlles o espazo para que poidan alzar a voz.



## EXPRESAR E DEFENDER AS PROPIAS IDEAS. PENSO LOGO ACTÚO!

Ás veces, cando as emocións son intensas, as palabras atragóansenos na gorxa, as ideas dannos voltas centrífugas na cabeza, quedamos en branco ou atopelamos a lingua... Ás veces tamén dicimos de máis ou de menos, berramos fóra de tempo ou agachamos a testa por inseguridades, medos ou confusións. Non pasa nada! Precisamos só dun pouco de práctica para respirar fondo, chantar os pés na terra e calibrámonos na asertividade.

Por iso, imos aprender a escoitarnos o corpo e falar tamén a través del, a botar para fóra as culpas e a berrar só cando toca, tirando das puntiñas dos fíos que nos poden ir aclarando o camiño. **A través de dinámicas, xogos e un chisco de reflexión, sosterémonos nas compañeiras para darlle unha volta enteira a iso de pensar por nós mesmas, falar e expresarnos.**

Vai ser tan complexo e simple como che está soando, pero tamén divertido!

### Formadora:

Carmen Á. Vilas

Son psicóloga experta en xénero, diversidade e educación. Enfócome en promover o benestar integral das persoas e a transformación social. Para traballar a comunicación e as emocións baséome na educación, a diversión, o pensamento crítico e as artes.

### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 18 anos en diante

**Duración** / 6 horas • **Nº de sesións** / 2

**Datas** / 1ª sesión: xoves, **2 de marzo**

2ª sesión: xoves, **9 de marzo**

**Horario** / 17:00 ás 20:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 12 anos en diante

**Duración** / 6 horas • **Nº de sesións** / 2

**Datas** / 1ª sesión: martes, **30 de maio**

2ª sesión: mércores, **6 de xuño**

**Horario** / 17:00 ás 20:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## QUE VEXO CANDO ME VEXO? EU E A SORORIDADE

A sororidade é unha ferramenta potente para percibirnos como iguais e aliarnos para cambiar a nosa realidade.

Neste obradoiro **fomentaremos a autoestima a través do autoconhecimento**, desenvolvendo unha comunicación asertiva, escoita activa e a empatía. Tamén estimularemos o apoderamento individual e colectivo, **tecendo redes de apoio e creando sororidade**. Empregaremos ferramentas de xestión emocional para a mellora da comunicación interpersonal e para aprender a establecer límites.

.....  
**DESTINATARIAS** / Mulleres de 12 anos en diante

**Duración** / 10 horas • **Nº de sesións** / 4

**Datas** / 1ª sesión: martes, **18 de abril**

2ª sesión: martes, **25 de abril**

3ª sesión: martes, **2 de maio**

4ª sesión: martes, **9 de maio**

**Horario** / 18:00 ás 20:30 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).

R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña  
.....

### Formadora:

Ailín Sujatovich

Nada no Mediterráneo e atravesada polo feminismo. Son Educadora Social e especialiceime no ámbito das violencias machistas e a arte para a inclusión social. Son tamén coautora da novela terapéutica "*Naranja. Un legado que transforma*". Traballo con grupos de mulleres a través da mediación artística e dinamizo talleres centrados no amor propio e autoconcepto.





## QUE ESPERO DE MIN? CADA ETAPA UN PROXECTO

Dende que nacemos, poñen sobre nós diferentes expectativas e normas sobre como ten que ser o noso corpo, que forma debe ter, que cor é válida, e en que tea ten que entrar. Tamén nos asignan espazos, identidades, pensamentos cos que, ás veces, sentímonos incómodas e moitas veces incomprendidas.

Este obradoiro é unha proposta para **re-coñecer, re-imaxinar e re-construír desde nós mesmas, desde a experiencia propia e o diálogo, para fortalecernos en colectivo con ferramentas que poderemos usar toda a nosa vida.**

### Formadora:

Angelly Ferreiro

Son educadora social feminista, antirracista e ciberactivista. Formadora e coordinadora de proxectos interculturais e especialista en transformación positiva de conflitos a través do xogo e da arte.



**DESTINATARIAS** / Mulleres de 12 anos en diante

**Duración** / 6 horas • **Nº de sesións** / 2

**Datas** / 1ª sesión: mércores, **1 de febreiro**

2ª sesión: mércores, **8 de febreiro**

**Horario** / 17:00 ás 20:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

## COMUNICACIÓN, VIDEOXOGOS E SEXUALIZACIÓN. **Que ven cando me ven? As bonecas hipersexualizadas**

Neste obradoiro identificaremos estereotipos e roles de xénero e a súa influencia no noso día a día. Utilizaremos ferramentas prácticas que nos permitirán facer unha **análise crítica dos contidos e imaxes sexistas nos medios de comunicación**. Así mesmo, abordaremos a importancia de priorizar a saúde antes que os canons estéticos impostos polo sistema patriarcal.

**Anímate e participa. Contamos contigo!**

**Formadora:**

**Rebeca Raso**

Doutoreime en Educación, Xénero e Igualdade e son especialista en facilitación de procesos grupais desde unha perspectiva feminista. Enfoqueime no eido formativo e tamén desenvolvendo metodoloxías participativas mediante diferentes expresións artísticas.

### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 12 anos en diante

**Duración** / 6 horas • **Nº de sesións** / 2

**Datas** / 1ª sesión: xoves, **20 de abril**

2ª sesión: xoves, **27 de abril**

**Horario** / 17:00 ás 20:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS** / Familias (persoas adultas con adolescentes)

**Duración** / 6 horas • **Nº de sesións** / 2

**Datas** / 1ª sesión: mércores, **7 de xuño**

2ª sesión: mércores, **14 de xuño**

**Horario** / 17:00 ás 20:00 • **Presencial**

**Lugar** / Centro de Información ás Mulleres (CIM).  
R/ Hortensias nº 11, 15008 A Coruña



## INTERNET, APLICACIÓNS WEB E REDES SOCIAIS

Nun mundo conectado faise moi importante saber conectarse de maneira autónoma. Neste taller imos identificar as nosas limitacións para superalas a través da promoción da autonomía e a confianza.

**Aprenderás a usar a internet, aplicacións web e as redes sociais de maneira segura e independente, valorizando os beneficios e as oportunidades que internet nos pode traer.**

Ao final das sesións, saberás buscar información, almacenar contido na nube, utilizar ferramentas para o teu crecemento persoal e profesional, poderás crear a túa conta nas redes sociais, así como utilízalas autonomamente, facer videochamadas, instalar o teu certificado dixital, e outras tantas posibilidades que nos permiten estar máis conectadas.

**Formadora:**

**Mariele de Almeida**

Son especialista en xénero e políticas de igualdade, realizo formacións en igualdade de xénero e dinamizo eventos feministas. Estou enfocada en promover o coñecemento a través dunha didáctica popular.

### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 60 anos en diante**

**Duración / 10 horas • Nº de sesións / 5**

**Datas / 1ª sesión: martes, 28 de febreiro**

2ª sesión: martes, 7 de marzo

3ª sesión: martes, 14 de marzo

4ª sesión: martes, 21 de marzo

5ª sesión: martes, 28 de marzo

**Horario / 11:00 ás 13:00 • Presencial**

**Lugar / CENTRO CÍVICO DE EIRÍS. AULA CeMIT - Terranova de Eiría, nº 7, 15009 A Coruña**

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS / Mulleres de 18 anos en diante**

**Duración / 8 horas • Nº de sesións / 4**

**Datas / 1ª sesión: luns, 27 de marzo**

2ª sesión: luns, 3 de abril

3ª sesión: luns, 10 de abril

4ª sesión: luns, 17 de abril

**Horario / 18:00 ás 20:00 • Presencial**

**Lugar / CENTRO CÍVICO DE EIRÍS. AULA CeMIT - Terranova de Eiría, nº 7, 15009 A Coruña**

## ARTELLANDO NA REDE: COMUNICACIÓN SOCIAL E FEMINISTA. **Redes sociais, ciberseguridade e ciberactivismo na rede**

A través dunha metodoloxía práctica e participativa abordaremos o **activismo dixital desde unha perspectiva feminista**.

Afondaremos nas necesidades e vivencias xurdidas no uso cotiá das novas tecnoloxías, facilitaremos unha serie de recomendacións para un uso consciente e responsable das redes e plataformas virtuais. Aprenderemos cales son as violencias machistas nas redes e como podemos actuar fronte a elas, e para concluír, elaboraremos unha **campaña colectiva na rede**. Todo isto nun taller centrado nos **coidados mutuos e na escoita activa!**

**DESTINATARIAS / Mulleres de 12 anos en diante**

**Duración / 15 horas • Nº de sesións / 5**

**Datas / 1ª sesión: mércores, 12 de abril**

2ª sesión: mércores, **19 de abril**

3ª sesión: mércores, **26 de abril**

4ª sesión: mércores, **3 de maio**

5ª sesión: mércores, **10 de maio**

**Horario / 17:00 ás 20:00 • Presencial**

**Lugar / CENTRO CÍVICO DE EIRÍS. AULA CeMIT -  
Terranova de Eiría, nº 7, 15009 A Coruña**

**Formadora:**

Priscila Retamozo

Son politóloga e activista feminista. Realizo formacións en igualdade de xénero, coordino o programa "Canteira de Igualdade" -dirixido á mocidade-, e presento o programa feminista "Histórikas histórikas".



## CIBERACOSO, CIBERVIOLENCIA, SEGURIDADE E PRIVACIDADE NA REDE

Neste obradoiro **abordaremos a situación da adolescencia e da mocidade fronte á ciberviolencia machista e a nosa capacidade para identificalas.**

Reflexionaremos sobre o papel de Internet como espazo de lexitimación da violencia de xénero, os principais riscos en Internet e proporcionaremos ferramentas de protección e defensa nas redes para o mellor acompañamento da mocidade fronte á ciberviolencia. Todo iso a través dunha sesión en liña dinámica e participativa.

**Contamos contigo!**

### 1ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS /** Familias

**Duración /** 1h30 min.

**Nº de sesións /** 1

**Data /** martes, **31 de xaneiro**

**Horario /** 18:30 ás 20:00 • **Online**

### 2ª EDICIÓN:

**DESTINATARIAS /** Adolescentes (ESO, BACH. e FP)

**Duración /** 1h30 min.

**Nº de sesións /** 1

**Data /** martes, **7 de febreiro**

**Horario /** 10:30 ás 12:00 • **Online**

**Formadora:**

Elisa García

Son Profesora na Universidade Complutense de Madrid (UCM) no Departamento de Socioloxía e investigadora Principal de proxectos como "DIVISAR" (Dixitalización da Violencia Sexual) e "DIVISAR-UCM" (Violencia Sexual Dixital entre a Mocidade Universitaria)(2022). Coordino o proxecto liderado polo Centro Reina Sofía de Investigación en Adolescencia e Mocidade Masculinidades Xuvenís: procesos de construción identitaria e percepcións da violencia de xénero (2022-23).



## CIBERACTIVISMO FEMINISTA

Nesta conversa abordaremos as formas de violencia machista na contorna dixital cara ás mulleres na actualidade e as súas consecuencias, sobre todo, na saúde mental. Así mesmo, falaremos sobre propostas de autocoidado e autodefensa ante este tipo de situacións.

.....  
**DESTINATARIAS** / Mulleres de 14 anos en diante

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / xoves, 4 de maio

**Horario** / 18:30 ás 20:00 • **Online**  
.....

### Formadora:

Anabel Lorente

Son pedagoga especializada en proxectos culturais e de acción social. Pode ser que me coñezas polas publicacións da serie de microanimacións de denuncia social que teñen un grande impacto en redes sociais, coñecida na catana3el, ou pola publicación do meu libro "True Story" [historias que merecían ser contadas] que trata dun conxunto de relatos ilustrados en relación ao maltrato, soidade, desigualdade e coraxe.



## ACTIVISMO GORDO

Nesta conversa achegarémonos ao Activismo Gordo e as súas principais referentes, recoñecendo a discriminación que sofren os corpos non normativos, visibilizando a diversidade corporal e reflexionando ao redor do desexo, entendido como un constructo social. Falaremos sobre ferramentas e recursos para identificar colectivamente a gordofobia no contexto social, sanitario, laboral, relacional etc., para seguir tecendo redes onde as corporalidades disidentes teñan cabida.

.....

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 14 anos en diante

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / xoves, 11 de maio

**Horario** / 18:30 ás 20:00 • **Online**

.....

### Formadora:

Andrea Nunes

Son activista gorda e transfeminista. Traballo como profesora no ensino secundario. Son escritora e autora dos libros: "Corrente de esquecemento", "Todas as mulleres que fun" e "Diáspora do amor balea" (colaboración con María Rosendo), ademais de participar como ensaísta en xornais, revista e libros sendo un referente na articulación da temática sexualidade e activismo gordo. Desde os meus comezos, vinculeime á actividade poética e ao activismo transfeminista, e pertenzo ao colectivo As Candongas do Quirombo e á plataforma de crítica literaria feminista A Segá.





## MULLERES DAS ARTES ESCÉNICAS

Nesta conversa, Patricia contaranos como moitas veces ser actriz é funcionar como alguén que está actuando nunha historia da que forma parte, pero que non é súa, senón a historia que alguén quere contar a través dela. As actrices, moitas veces, disfrazan a súa voz e o seu corpo para representar personaxes alleos que normalmente reproducen os imaxinarios do poder. Reflexionará sobre como o traballo dunha actriz pódese converter tamén nun modelo de resistencia contra esa forma de actuar. Algo que pasa por tomar conciencia e tomar partido.

.....  
**DESTINATARIAS** / Mulleres de 14 anos en diante

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / martes, 16 de maio

**Horario** / 18:30 ás 20:00 • **Online**  
.....

### Formadora:

Patricia de Lorenzo

Empecei a miña traxectoria en 1990. Dende entón traballo ininterrompidamente en diferentes disciplinas como teatro, música, dobraxe e audiovisual. En 1994 incorporeime a compañía de teatro Chévere, onde ademais de actriz, desenvolvo labores de dirección, administración, produción e xestión da compañía. Entre os traballos que desenvolví n esta compañía destaco Ultranoite no País dos Ananos, As Fillas Bravas, Eroski Paraíso, NEVERMORE, Curva España.



## CAMBIO CLIMÁTICO E ECOFEMINISMO

Nesta conversa trataremos cuestións relativas á crise global actual explicando aspectos estruturais que a provocan, o paradigma patriarcado/colonialidade/capitalismo. Abordaranse, en especial, os aspectos económicos (globalización neoliberal), ecolóxicos (cambio climático) e de coidados (cadea global dos coidados e violencia de xénero) presentando algúns exemplos de prácticas ecofeministas de diferentes lugares do mundo que están a contribuír na construción de propostas-prácticas alternativas.

.....  
**DESTINATARIAS** / Mulleres de 14 anos en diante

**Duración** / 1h30 min.


**Nº de sesións** / 1

**Data** / xoves, 25 de maio

**Horario** / 18:30 ás 20:00 • **Online**  
.....

**Formadora:**

MGiulia Costanzo



Son socióloga e activista ecofeminista. Os meus traballos diríxense a visibilizar a violencia estrutural do sistema neoliberal. Poño especial énfase na centralidade dos saberes locais e no papel fundamental das mulleres do Sur global na protección dos bens comúns e dos territorios. Actualmente estou a cursar o doutoramento de Medio Ambiente e Sociedade e investigando no grupo EcoEcoFem e no Observatorio de Xénero (GEP&DO) da Universidade Pablo de Olavide.

MULLERES QUE APODERAN: ENCONTRO CON MULLERES APODERADAS

## DEPORTE, XÉNERO E DISCAPACIDADE

Nesta conversa falaremos sobre as desigualdades e violencias que afrontan as persoas LGBTIQ+ e con discapacidade no contexto deportivo, así como as súas consecuencias para a saúde mental. Abordaremos o xénero, a identidade, a orientación sexual e a diversidade de capacidades dende a traxectoria vital da campioa de Europa de parakárate, Cristy Tojo.

.....

**DESTINATARIAS** / Mulleres de 14 anos en diante

**Duración** / 1h30 min.

**Nº de sesións** / 1

**Data** / mércores, **31 de maio**

**Horario** / 18:30 ás 20:00 • **Online**

.....

**Formadora:**  
Cristy S. Tojo

Son activista feminista. Levo máis de 24 anos no deporte como practicante, competidora, árbitra, profesora de kárate, boxeo e autodefensa feminista. Conquistei máis de 90 títulos, entre o que destaco a medalla de ouro en 2 ocasións na II Copa Internacional de Estilos en Renbukai na categoría sénior feminino. Son a primeira galega en gañar un campionato de Europa de parakárate na categoría de discapacidade visual feminina.





