



PROXECTO DANA

OBXECTIVOS

Xerais:

1. Crear un espazo ou punto de encontro de mulleres para compartir experiencias, practicar o apoio mutuo, superar o individualismo e fomentar a solidariedade.
2. Romper os mecanismos que bloquean e imposibilitan a reacción e resposta a unha agresión, superar as emocións que paralizan os reflexos tales como o medo, a inseguridade, e a falta de empoderamento, para detectar agresións sexistas, mostrar e ensaiar técnicas e estratexias para defenderse delas, así como lexitimar o dereito a defenderse.

Específicos:

- Identificar actitudes e comportamentos sexistas en todos os planos da nosa cotidianidade.
- Aumentar a autoestima das mulleres, analizando cales son os medos, cal é a súa orixe, características e consecuencias e como atenualos.
- Previr situacións violentas. Axudar ás mulleres a descubrir as súas capacidades para a autodefensa, coñecendo os distintos tipos de agresión e como actuar en cada caso.
- Preparar ás mulleres, tanto física como psicolxicamente, para poder reaccionar ante calquera agresión. Utilizar as capacidades físicas básicas, o coñecemento de estrutura e funcionamento do corpo na actividade física.
- Xerar na muller a autoconfianza necesaria para afrontar con seguridade e decisión situacións hostís que poidan caecer na súa vida cotiá, incrementando o autocontrol en situacións de tensións.

DESTINATARIAS:

10 mulleres maiores de 18 anos, en risco de exclusión social e/ou vítimas de violencia de xénero

ACTIVIDADES:

- A. Taller de defensa persoal (8 horas)
- B. Taller de autoestima e igualdade (4 horas)

TEMPORALIZACIÓN:

setembro '21								outubro '21							
Lu	Ma	Me	Xo	Ve	Sá	Do		Lu	Ma	Me	Xo	Ve	Sá	Do	
													1	2	3
		1	2	3	4	5		4	5	6	7	8	9	10	
6	7	8	9	10	11	12		11	12	13	14	15	16	17	
13	14	15	16	17	18	19		18	19	20	21	22	23	24	
20	21	22	23	24	25	26		25	26	27	28	29	30	31	
27	28	29	30												

Difusión do proxecto e selección de participantes

Taller de defensa persoal (17:00 a 18:00 horas)

Taller de Autoestima e Igualdade (17:00 a 18:00 horas)

Avaliación da actividade, elaboración de memoria

