



## Mika Associació de Sororitat Internacionalista

**Els Drets Sexuals i reproductius i el dret a viure una vida lliure de violències s'han de garantir i defensar des de l'entorn més local, el municipi, a partir l'empoderament feminista i de fer front a les amenaces per part de fonamentalismes polítics, religiosos i econòmics.**

### Objectius

Oferir tallers d'empoderament feminista, educació sexual integral i prevenció de violències masclistes en escoles i espais socials del municipi

Tallers adreçats a adolescents (nois i noies), a dones del municipi, a mares i pares de:

- **Tallers en educació sexual integral** per a adolescents en les escoles del municipi, a partir de materials i dinàmiques que permetin abordar els conceptes relacionats amb la identitat i la sexualitat, posant el focus a la diversitat i allunyant-se de la visió heteronormativa. A més dels tallers es poden editar tríptics per difondre entre els i les adolescents.
- **Tallers per a mares i pares** per revisar la comunicació intrafamiliar des d'una perspectiva feminista. Un espai de trobada i creació col·lectiva on compartir eines de relació en el context intrafamiliar a partir de dinàmiques vivencials.
- **Tallers d'autodefensa per a dones des de la perspectiva d'empoderament feminista**, combinant exercicis d'acció física i actitudinal. La pràctica no es tracta només de defensa física, sinó, en gran part, d'una nova mirada sobre el dret que les dones tenim a dir 'sí', 'no'; una mirada que percebi les possibilitats i alternatives abans de les restriccions, una mirada positiva i dirigida cap a una millora de la comunicació amb l'exterior a través de l'assertivitat i com a conseqüència, una millor autoestima.



- **Tallers de fotografia** per treballar amb dones adultes i nens i nenes la problemàtica de les violències des d'una mirada interseccional, de gènere i intercultural. Es donaran eines expressives per afavorir processos de reflexió, enfortir la identitat invidual i grupal i propiciar el contacte i l'intercanvi cultural.
- **Tallers de teatre feminista** basat en la teràpia Gestalt de creixement personal.
- **Tallers sobre prevenció de violència de gènere** en dones grans.
- **Tallers d'enquadració de bitàcora** com a espai on treballar a través dels treballs manuals diferents aspectes entorn les desigualtats de gènere.