



ESTEM PER TU



I PER TU



I PER ELLA



PER ELL, TAMBÉ



I PER ELLES



I ELLS

PRO[♂] actives

Consultoria d'equitat i igualtat

O



QUE PODEM FER PER TU?

Treballem orientades a ACOMPANYAR a responsables municipals durant tot el procés de definició i implementació de les seues polítiques socials, en especial, en els àmbits d'IGUALTAT i INFÀNCIA.

Abordem projectes complets, des de la preparació de la sol·licitud i la redacció dels annexos, fins a la posada en marxa d'un Punt Violeta o un Taller Creatiu, passant, és clar, per l'elaboració dels Plans Municipals corresponents.

Portem anys treballant al costat del personal tècnic i polític per ajudar-los en les decisions, acompanyar-los en els processos i guiar-los en els procediments, fent més fàcil el seu treball i convertint la seua gestió en satisfacció ciutadana.

PRO
actives

Consultoria d'equitat i igualtat

QUE PODEM FER PER TU?

Perquè, allí on el personal d'un xicotet municipi, malgrat el seu esforç, no puga arribar, està PROACTIVES per a respondre, des de la professionalitat i el rigor, però també des de la proximitat, la dedicació i l'entusiasme.

Perquè la igualtat ens mou, creiem que els xicotets mereixen un servei encara millor, per a que la vostra ciutadania estiga tan cuidada com als municipi majors.



PRO
actives

Consultoria d'equitat i igualtat

PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA CAP A LES DONES

Xerrades

TREBALLEM EL CONCEPTE DE VIOLÈNCIA CAP A LES DONES	
DESCRIPCIÓ: Es treballa el concepte de violència cap a la dona basant-se en 3 conceptes, el consentiment, l'autonomia i intimitat com a base de qualsevol relació i com a eina de detecció i prevenció. L'activitat es dinamitza amb l'eina en línia de kahoot . A través d'aquesta xerrada, es busca crear consciència i promoure relacions respectuoses i igualitàries.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Treballar el concepte de violència cap a la dona basant-se en 3 conceptes, el consentiment, l'autonomia i intimitat
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

VIOLÈNCIA SIMBÒLICA	
DESCRIPCIÓ: El taller implica desafiar i qüestionar els discursos i pràctiques que perpetuen la desigualtat de gènere. Això implica promoure una educació inclusiva i equitativa, fomentar la representació positiva de les dones en els mitjans de comunicació i la cultura, i promoure la igualtat d'oportunitats i drets per a totes les persones, independentment del seu gènere. És per això que s'analitzen tots aquests aspectes així com es visibilitza com la violència simbòlica està al llarg de la vida de les dones.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Treballar per pal·liar i disminuir els rols i estereotips.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

VIOLÈNCIA MEDIÀTICA: PUBLICITAT	
DESCRIPCIÓ: Taller per a analitzar el material publicitari que dona espai i representa a les dones, concretament en la etapa vital madura. Amb l'objectiu d'abordar totes les situacions de discriminació cap a elles, així com ferramentes per poder detecta-les i altres per transformar aquesta situació.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector.
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 12 anys
META	Analitzar el material publicitari que dona espai i representa a les dones.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

COSIFICACIÓ DE LA DONA	
DESCRIPCIÓ:	El taller aborda la cosificació de les dones com a tractament d'objectes o mercaderies sexuals, en lloc de ser reconegudes i valorades com a individus amb pensaments, sentiments i autonomia. Mitjançant material audiovisual, s'analitzen les formes en les que es manifesta aquesta cosificació en la publicitat, els mitjans de comunicació i la cultura popular, conscients dels impactes en l'autoestima i la imatge corporal. Es proporcionen ferramentes per a denunciar i desafiar els rols de gènere estereotipats, amb l'objectiu de construir una societat que valore a les dones com a essers humans complets.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Crear consciència i fomentar el diàleg sobre aquest tema rellevant i problemàtic en la nostra societat.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

COM DETECTAR UN MALTRACTADOR	
DESCRIPCIÓ:	El taller pretén mostrar que no hi ha un perfil concret que done resposta al que és un maltractador, i per tant inicia desmuntant mites sobre com són. No obstant això, hi ha alguns indicadors i patrons de comportament que podrien ajudar a identificar a un potencial maltractador. Es treballa la conscienciació per entendre que és important buscar ajuda i suport per ambdós parts mitjançant dinàmiques teatrals on es recreen situacions i vivències del masclisme.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	En general, l'objectiu de donar a conèixer com reconèixer a un maltractador de violència de gènere és empoderar a les persones amb coneixements que els permeten prendre decisions informades, buscar ajuda i promoure un canvi cultural cap a relacions més segures i respectuoses.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

PORNOGRAFIA. NO PODEM DEIXAR L'EDUCACIÓ SEXUAL EN LES SEUES MANS**DESCRIPCIÓ:**

La pornografia és una realitat a l'abast de qualsevol persona amb accés a internet, independentment de la seua edat. És per això que és important abordar-ho de manera responsable i considerar diversos punts de vista. L'educació sexual, d'altra banda, és fonamental per a brindar a les persones informació precisa, basada en evidència i empoderar-les per a prendre decisions informades i saludables en la seua vida sexual i relacions així com basar les seues relacions en el consentiment, la autonomia i intimitat. El taller pretén conscienciar sobre que la pornografia presenta situacions sexuals que poden irreal, que es basen en el domini i discriminació de la dona perpetuant estereotips de gènere i per això dona com a opció educativa, l'educació sexual.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
META	Desmontar el suport a la indústria de la pornografia
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

DECONSTRUIR L'AMOR ROMÀNTIC**DESCRIPCIÓ:**

El taller consta de conèixer ferramentes per a qüestionar i desafiar els conceptes i expectatives tradicionals associades a les relacions amoroses.

És important treballar aquest tema mitjançant un procés continu i personal. Per tot allò, es crea un espai de reflexió, desafiament i obertura a noves perspectives. El resultat serà persones més preparades per a construir relacions més saludables, autèntiques i basades en el respecte mutu.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Promoure relacions més saludables, equitatives i autèntiques, on es respecte la individualitat i es valore el consentiment, la comunicació i el creixement personal allunyant-se dels rols i estereotips tradicionals.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

Activitats

PROGRAMA DE RÀDIO AMB CREACIÓ DE PODCAST

DESCRIPCIÓ:	
La ràdio és l'altaveu del món. Amb aquests tallers d'una hora i mitja de duració, els i les participants aprendran les peculiaritats d'aquest mitjà de comunicació. Tractaran un tema d'actualitat i treballarem amb una perspectiva transversal per tal de extraure la màxima informació possible amb l'objectiu de comunicar i visibilitzar problemàtiques socials que són d'especial rellevància en aquestes edats, així com produiran un podcast. A més, els participants produiran el seu propi podcast, utilitzant tota la informació recopilada per tal de transmetre els seus missatges de manera efectiva.	
Aquest taller de ràdio proporciona a els i les participants una plataforma per expressar-se, aprendre i treballar col·lectivament.	
TEMPORALITZACIÓ	2 hores 15 minuts per cada podcast
MATERIAL	Microfonia, taula de mesclades, ordinador, altaveu, auriculars
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 8 anys
META	Visibilitzar la problemàtica social de la violència sexual, violència de gènere, consentiments, respecte a les diferències, etc
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - N° de podcasts desenvolupats - Nivell de sensibilització

DEFENSA PERSONAL

DESCRIPCIÓ:	
Taller dirigit a dones i adolescents a partir de 13 anys, les classes monogràfiques es realitzaran durant 2 sessions, amb una durada de 2 hores:	
<ul style="list-style-type: none"> - 1a classe: CURS TEÒRIC – PRÀCTIC DEFENSA PERSONAL FEMENINA I AUTODEFENSA - 2a classe: CURS PRÀCTIC DEFENSA PERSONAL FEMENINA I AUTODEFENSA 	
Es reforçarà la figura de l'Apoderament de la dona, amb els seus principals pilars:	
<ul style="list-style-type: none"> - Promoure la igualtat de gènere - Tractar a totes les persones de manera equitativa en l'àmbit estudiantil. - Vetllar per la salut, la seguretat i el benestar de totes les persones. - Promoure l'educació, la capacitat i el desenvolupament professional de les dones. - Implementar pràctiques de desenvolupament personal - Promoure la igualtat mitjançant iniciatives. 	
TEMPORALITZACIÓ	4 hores
MATERIAL	Tatami/espai polivalent municipal
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 13 anys
META	Reforçar l'empoderament de les dones i promoure la igualtat de gènere.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

CINEFÒRUM FÒRUM

DESCRIPCIÓ:

Com que els textos audiovisuals tenen el poder d'influir, assentar i crear un imaginari col·lectiu, és essencial llegir-los i analitzar-los des d'un enfocament crític i amb perspectiva de gènere feminista, per això es proposa un cinema fòrum on dotar d'eines a les persones destinatàries perquè interpreten els mitjans sense deixar-se influenciar pels estereotips i mandats que els impregnen.

1. BIOGRAFÍA DEL CADÁVER DE UNA MUJER. MABEL LOZANO

En aquest documental treballarem la història d'una víctima de trata, assassinada a tirs que ens mira, ens parta i ens consciència.

2. BLACK IS BELTZA II AINHOA. FERMÍN MUGURUZA

Ainhoa naix de miracle a La Paz (Bolívia) després de la mort, en atemptat parapolicial, de la seva mare Amanda. Creix a Cuba i en 1988, als 21 anys, viatja al País Basc per a conèixer la terra del seu pare Manex. En ple conflicte repressiu, coneix a Josune, una periodista compromesa, i la seva quadrilla d'amigues i amics. Quan un d'aquests mor per sobredosi d'heroïna, Ainhoa i Josune parteixen en un viatge iniciàtic que les portarà pel Líban, l'Afganistan i la ciutat de Marsella. Són els últims anys de la Guerra Freda i ambdues s'endinsaran en el fosc món de les xarxes de narcotràfic i els seus estrets vincles amb les trames polítiques.

3. VOCES CONTRA LA TRATA DE MABEL LOZANO

VEUS (contra el tràfic de dones), és un documental que fuig dels tòpics amb els quals sempre es tracta aquest tema per a centrar-se en la denúncia i la sensibilització del que ja es denomina l'esclavitud del segle XXI. El documental és un acostament solidari a les víctimes. 12 dones van participar en ell oferint el seu testimoni amb un gran esforç, en haver de recordar davant les cambres la dura experiència soferta, i alhora amb una enorme expectativa, en creure que aquest documental podia contribuir a conscienciar a la societat i a evitar que a altres dones els succeís el mateix que a elles.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de so i microfonia
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Sensibilitzar davant històries de la vida real
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EFECTE PAPALLONA.

Elaboració de papallones i explicació de la simbologia que té el 25 N i el seu origen

DESCRIPCIÓ:

El taller d'elaboració de papallones té com a objectiu descobrir i reflexionar sobre la història del 25 de novembre, Dia Internacional Contra la Violència cap a les Dones. Mitjançant l'activitat pràctica de crear papallones, es fomenta l'expressió artística i la participació activa dels participants. A través d'aquest procés creatiu, es busca promoure la consciència sobre la violència de gènere i honrar la memòria de les víctimes. Aquest taller proporciona un espai segur per a la discussió i l'aprenentatge col·lectiu, amb l'objectiu de fomentar la solidaritat i el compromís per a la lluita per l'eliminació de la violència cap a les dones.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	La visibilització d'aquest dia pretén honrar a les víctimes de la violència de gènere, així com promoure accions i canvis socials per a erradicar la violència de gènere, brindar suport i solidaritat a les víctimes i supervivents.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

ATRAPASOMNIS.

Elaboració per aconseguir el somni d'acabar amb la vg

DESCRIPCIÓ:

Taller d'elaboració d'atrapasomnis per una igualtat real i efectiva. Som somiadores i somiadors i creiem en un món on la igualtat és real a tots els racons. La creació i la improvisació és la base de molts aprenentatges.

Donat que el atrapasomnis és un objecte amb molta força i significat cultural i espiritual. Es busca realitzar una creació amb el propòsit de filtrar els malsos que pateixen les dones a causa de la violència simbòlica o per ser víctimes / supervivents de la violència cap a les dones, així com crear un ent de protecció (l'atrapasomnis es considera un amuleto protector), i una connexió espiritual amb el grup basat en la sororitat. Tot allò es basa en el desig i la lluita d'acabar amb una violència irracional i injusta cap a les dones a causa del patriarcat i el masclisme.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores/ per a 20 persones
MATERIAL	Material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Conscienciar sobre la necessitat d'unir esforços i energies per a erradicar la violència de gènere, així com empoderar a les persones participants amb la seua pròpia aportació per a la causa i elaboració del seu atrapasomnis
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

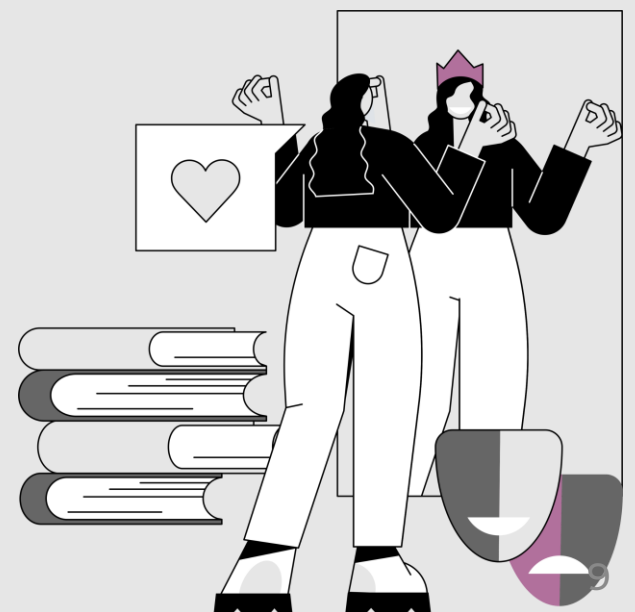
TOTEBAG IGUALITÀRI

DESCRIPCIÓ:

El taller d'elaboració de totebag personalitzades promou la visibilitat i l'activisme feminista a través de la creació de material amb missatges que fomenten la igualtat, l'eliminació de la violència cap a les dones i la lluita contra tota forma de discriminació. Aquest taller proporciona un espai de reflexió, comprensió i intercanvi d'experiències mentre es confecciona el totebag. La creació d'una totebag amb un missatge propi permet reafirmar valors, augmentar l'activisme i donar sentiment de pertinença . A més, aquesta creació serveix com a font d'inspiració i motivació per continuar la lluita per un món més just i igualitari, tant per a qui confecciona la totebag com per a qui el veu.

Cal remarcar que a banda s'esta treballant per una sostenibilitat ja que la borsa està elaborada amb tela i per tant es reutilitzable ajudant a disminuir el consum de plàstic i contribuint a la conservació del medi ambient una causa també lluitada per el moviment feminista.

TEMPORALITZACIÓ	2 hora / per a 20 persones
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	L'objectiu de fer un totebag amb un missatge igualitari es el de tenir una manera creativa i significativa d'expressar-te, promoure causes importants, inspirar a unes altres persones, sentir-te part d'una comunitat i del moviment feminista i contribuir a la sostenibilitat.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització



COEDUCACIÓ I DIVERSITAT

Xerrades

TALLER EL MEU COS ÉS EL MEU COS Parlem de consentiment	
DESCRIPCIÓ: Escoltar, tocar (nos), explorar, descobrir i expressar el que ens agrada i el que no ens agrada. Davall està premissa, oferim una sessió en clau lúdica i d'exploració musical en què anirem vinculant temes sobre l'essencial d'estar en contacte amb la nostra sexualitat. És essencial crear espais per a poder reescriure la vivència del nostre cos i l'expressió honesta dels nostres límits i dels límits dels altres. En aquesta sessió hi haurà dinàmiques de creativitat, moviment i música per a traçar ponts delicats i simbòlics en la gent més menuda. Aquest taller és una invitació a viure la música des del cos i amb senzillesa, a partir del joc, la cocreació, la tecnologia i la connexió entre persones. Exploració i experimentació de la musicalitat, combinant llenguatges artístics amb educació d'apoderament.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, instruments reciclats.
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Xiquetes i xiquets a partir de 3 anys
META	Essència d'estar en contacte amb la nostra sexualitat i aprendre que és el consentiment
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL I EDUCACIÓ MENSTRUAL Infància i adolescència	
DESCRIPCIÓ: La formació en sexualitat, afectivitat i gènere implica una diversitat de visions i perspectives basades en valors, creences i costums que es transmeten de generació en generació. Aquesta formació busca construir aprenentatges integrals i sistèmics, considerant l'etapa evolutiva de cada persona, amb l'objectiu de fomentar conductes de salut sexual i reproductiva, tant mental com física. A més, promou actituds responsables i competències per a prendre decisions informades en la vida i la sexualitat de cada individu.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 8 anys
META	Formació en educació sexual i afectiva adaptada a les edats en les que treballem i al moment evolutiu. Promoure una formació integral en sexualitat, afectivitat i gènere per fomentar conductes responsables, competències en presa de decisions i salut sexual i reproductiva.
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EDUCACIÓ EMOCIONAL Infància i adolescència	
DESCRIPCIÓ:	
<p>Les emocions ens indiquen com som, com sentim la vida, com ens relacionem, com reaccionem, i ens ajuden a afrontar situacions. Tot això no queda fora dels rols i estereotips que marquen la socialització de gènere i és per això, que hem d'aprendre i educar-nos amb perspectiva de gènere per reconèixer tot allò que ens afecta i construeix, i així poder projectar-nos amb igualtat i respecte davant la diferència i la diversitat.</p> <p>Aquesta xerrada ofereix una oportunitat per explorar aquest tema i adquirir eines per a una comprensió més profunda i una relació més saludable amb les nostres emocions i amb els altres.</p>	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 3 anys
META	Aprendre i educar-nos amb perspectiva de gènere per reconèixer tot allò que ens afecta i construeix
INICADORS D'AVUACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - N° de participants - Nivell de sensibilització

TALLER DE DIVERSITAT Infància i adolescència	
DESCRIPCIÓ:	
<p>Aquest taller té el propòsit donar una resposta educativa que afavoreixi al màxim el desenvolupament de tot l'alumnat, i elimina totes les formes d'exclusió, desigualtat i vulnerabilitat, tenint en compte un model coeducatiu, dins d'un entorn segur, saludable, sostenible i democràtic, en el que totes les persones són valorades per igual.</p> <p>Posem especial atenció en la prevenció, la detecció i intervenció de les diferents situacions que generen exclusió, des d'una perspectiva sistemàtica i interdisciplinari on es posa èmfasi en les necessitats i oportunitats de la persona i de l'entorn.</p>	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, contes divesos, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 3 anys
META	Prevenció, la detecció i intervenció de les diferents situacions que generen exclusió
INICADORS D'AVUACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - N° de participants - Nivell de sensibilització

MATRI, EL XIQUET PERDUT Treballar la masculinitat en infància i adolescència	
DESCRIPCIÓ:	
<p>El senyor Matri, és en realitat un xiquet perdut que va preguntant a altres xiquets i xiquetes què significa ser-ho. Per aconseguir-ho utilitzarà dinàmiques i jocs per a que totes i tots junts ho descobrisquen.</p>	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, guitarra
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Entendre el concepte de rols i estereotips buscant que és ser xic.
INICADORS D'AVUACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - N° de participants - Nivell de sensibilització

ENTRECULTURES

Tertúlia sobre les realitats culturals del municipi.

DESCRIPCIÓ:	
En aquest taller es treballa la integració i la inclusió de les dones i xiquetes d'altres cultures, és per això que comptarem amb una col·laboradora marroquina, qui explicarà com és la vida d'aquestes dones i el perquè han emigrat, com és la seua cultura, ens parlarà de les seues tradicions, la seua religió, les festes, de la seua gastronomia, ens dura receptes d'alguns plats típics, i dura dolços preparats per a compartir amb el ritual del te, perquè tot el que es coneix de prop ens enriqueix i ens agrada, conèixer-les és estimar-les.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Fomentar la integració i comprensió de les dones i xiquetes d'altres cultures a través de la col·laboració amb una dona marroquina, compartint la seua vida, cultura i gastronomia.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

Les realitats LGTBIQ+ i Les realitats TRANS.

DESCRIPCIÓ:	
Els dubtes que es plantegen entorn de la identitat de gènere té el seu origen en la construcció social del binarisme dicotòmic de gènere. Ens han transmès que sols hi ha una única possibilitat, la visió de les persones en dues categories, homes i dones. El més cert és que la diferència entre homes i dones és una qüestió identitària que va més enllà del cos. D'altra banda, les realitats d'orientació sexual estan subjectes en aquest temps a la discriminació, que no són justificables per ningun motiu. Aquest taller mostrarà, explicarà i relatarà històries sobre les realitats LGTBIQ+ per a sensibilitzar i donar lloc a debat.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Mostrar, explicar i relatar històries sobre les realitat LGTTTBIQ+ per a sensibilitzar.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

Activitats

CONTACONTES. Amb temàtiques de diversitat i igualtat.	
DESCRIPCIÓ: Mitjançant una de les eines fonamentals per al aprenentatge, aquest conte es converteix en un pilar per a la sensibilització contra la violència masclista i visibilització on narrem una història en la qual elles i ells, podran interactuar amb els i les protagonistes quan vagen identificant els senyals de la violència de gènere.	
1. LA GIRAFÀ XUFA (totes les edats) 2. LES PRINCESES TAMBÉ ES TIREN PETS (Totes les edats) 3. EL COCODRIL ENAMORAT (A partir de 6 anys) 4. PEPUKA I EL MONSTRE (A partir de 7 anys)	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, equip de musica, material de papereria divers, conte, atrezzo.
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 2 anys
META	El conte és el pilar per a la sensibilització contra la violència masclista. Sensibilitzar contra la violència masclista.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

CANTACONTES. Concert musicat + equip de so.	
DESCRIPCIÓ: Treballar la diversitat, la violència cap a les dones, l'apoderament femení d'una manera coeducativa i lúdica. Es tracta d'un teatre musicat inspirat en contes clàssics però modernitzant i canviant la història i on s'exposen diversos temes com és la igualtat i la violència a més de fer entendre als xiquets i xiquetes que cal obrir-li les portes a noves persones i donar-los costat.	
1. LA CAPUTXETA VALENTA 2. EL SECRET DE RUDOLF EL BRUIXOT 3. OLELE MOLIBA MAKASI	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, equip de musica, material de papereria divers, conte, atrezzo.
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 2 anys
META	El conte és el pilar per a la sensibilització contra la violència masclista. Sensibilitzar contra la violència masclista.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

JOGUINES NO SEXISTES NI BÈL-LIQUES**DESCRIPCIÓ:**

Les joguines influeixen en la reproducció de rol de gènere. Determinen en certa manera les aspiracions que tindran les i els mes petits en la seua vida adulta.

Escollir quines joguines comprar o regalar no és una tasca fàcil, i més encara seleccionar aquelles que fomenten el seu desenvolupament positiu.

Procurem que les joguines no siguen exclusives per a un sexe o un altre. Promovem el joc familiar com la millor manera de passar temps amb ells i elles i procurem no comprar joguines, sinó construir-les amb la nostra imaginació.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores
MATERIAL	Material reciclat i de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 3 anys
META	Fomentar la igualtat de gènere en el joc i les joguines.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

**INCLUSIPARAULA
Llenguatge inclusiu****DESCRIPCIÓ:**

Avançar en l'ús d'un llenguatge inclusiu i no sexista és fonamental per a promoure la igualtat de gènere, no només com a forma de comunicació, sinó també com a reflector de la realitat social. En aquesta activitat, portem per a tots i totes un famós rosco de preguntes i respostes lliures de sexisme, que ens desafiarà i posarà a prova. Aquest joc busca generar consciència i promoure la reflexió sobre l'ús del llenguatge en la construcció de relacions igualitàries i respectuoses.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys i per a gent adulta
META	Prevenió, la detecció i intervenció de les diferents situacions que generen exclusió
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

BEATBOX IGUALITÀRI**DESCRIPCIÓ:**

El Beatbox és una forma de so vocal que es basa en la capacitat de produir ritmes de qualsevol tipus, compassos i sons musicals utilitzant únicament l'aparell fonador (llavis, boca, plecs vocals, etc.). És l'art de crear música i unir a les persones on la imitació i la improvisació dona lloc a la creació conjunta de accions i capacitats apreses.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Microfonia, taula de mescles, ordinador, altaveu
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Fomentar espais femenins entre les persones i crear art amb la capacitat de cadascú.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - N° de podcasts desenvolupats - Nivell de sensibilització

Especial professorat

EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL PER AL PROFESSORAT

DESCRIPCIÓ:	
La formació en sexualitat, afectivitat i gènere implica una diversitat de visions i perspectives basades en valors, creences i costums que es transmeten de generació en generació. Aquesta formació busca construir aprenentatges integrals i sistèmics, considerant l'etapa evolutiva de cada persona, amb l'objectiu de fomentar conductes de salut sexual i reproductiva, tant mental com física. A més, promou actituds responsables i competències per a prendre decisions informades en la vida i la sexualitat de cada individu.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, productes d'higiene menstrual reutilitzables
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 18 anys
META	Construir aprenentatges i formació en Sexualitat, Afectivitat i Gènere, dins d'un context integral i sistèmic, en un marc de desenvolupament humà. Promoure una formació integral en sexualitat, afectivitat i gènere per fomentar conductes responsables, competències en presa de decisions i salut sexual i reproductiva.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

ASSETJAMENT PER RAÓ DE SEXE I ORIENTACIÓ SEXUAL.

DESCRIPCIÓ:	
Actualment, l'assetjament i ciberassetjament és un problema social que es dona entre menors d'edat, aquest fenomen es produeix principalment en les aules, encara que s'extrapola a l'exterior. En aquest fenomen trobem diferents rols: víctima i agressor, és per això que en aquest taller aprendrem actuar front a casos d'assetjament i ciberassetjament, conèixer les conseqüències jurídiques i psicològiques que comporten i les mesures que es poden aplicar per a la seua eliminació.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 18 anys
META	Coneixer les mesures que existeixen per a eliminar l'assetjament i ciberassetjament a les aules
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

FORMES DE VIOLÈNCIA EN EL MÓN ONLINE I OFFLINE I COM TREBALLAR-LES.

DESCRIPCIÓ:

Donat que Internet, els telèfons mòbils i els diferents dispositius proporcionen a xiquets, xiquetes i adolescents una forma de comunicar-se i entretenir-se, es fa necessari analitzar tant els beneficis com els perills de tot allò per a fer part de la realitat tant a persones adultes com a la xicalla. Per això i mitjançant dinàmiques participatives, es realitza un anàlisi sobre com de dependents som de les xarxes i també el que ens aporten i les ferramentes per a poder protegir-se de riscos potencials i explotar d'una forma educativa els seus beneficis.

A més a més també suposa un recurs per a aquelles famílies que vulguen implicar-se en una educació proactiva dels seus fills i filles en l'entorn en línia.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 18 anys
META	Donar les ferramentes per analitzar els perills de la dependència
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

LLENGUATGE NO SEXISTA I INCLUSIU A LES AULES.

DESCRIPCIÓ:

Un dels aspectes socials més rellevant és el llenguatge, agent socialitzador transcendental en la construcció de la identitat personal, la mentalitat col·lectiva i la conducta social. Aquest taller es converteix en una eina de comunicació igualitària i inclusiva. El que diem i com ho diem afecta i influeix en l'alumnat, és per tant important assentar i crear realitats comunicatives on no es reproduïsquen estereotips sexistes i models culturals androcèntrics que potencien les desigualtats.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 18 anys
META	Fomentar un llenguatge inclusiu i no sexista
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització



JOVENTUT I SEXUALITAT

Xerrades

IDENTITAT I INFLUÈNCIA DE LES XARXES SOCIALS Hi ha masclisme a les xarxes?	
DESCRIPCIÓ:	El taller utilitza dinàmiques i un concurs de preguntes per ajudar a assimilar conceptes bàsics sobre igualtat. S'analitza el masclisme present a les xarxes socials, examinant els perfils de tres "influencers" amb cossos normatius i no normatius, amb l'objectiu d'entendre com això afecta les nostres vides. Aquesta activitat pretén generar consciència sobre els estereotips de gènere i promoure una visió crítica i reflexiva envers els missatges que consumeixen en línia.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Alumnat de 1r i 2n de la ESO
META	Assimilar conceptes bàsics en matèria d'igualtat. Fomentar la consciència crítica sobre el masclisme en les xarxes socials i promoure una reflexió sobre com els estereotips de gènere afecten les nostres vides.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

DES-CONNECTA Com afecten les noves tecnologies a les relacions interpersonal	
DESCRIPCIÓ:	En l'actualitat, el canvi social i tecnològic global ha transformat les relacions, la comunicació i la nostra percepció del món. Les xarxes socials i internet permeten una connexió immediata amb altres persones. No obstant això, aquesta transformació ha comportat conseqüències negatives per a les noves generacions. L'accés a informació inadequada, els riscos d'internet i l'adopció de valors poc saludables han conduït a conductes perjudicials per al desenvolupament psicològic, afectiu i sexual dels joves. És imprescindible intervenir, atenuar i previndre aquests riscos en les relacions interpersonals en l'era tecnològica actual.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 12 anys
META	Intervindre, atenuar i previndre els riscos que provoquen les xarxes en les relacions interpersonals
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EL PERILL DE LES XARXES SOCIALS EN L'ADOLESCÈNCIA sexting, sexpreading, grooming, sextorsió	
DESCRIPCIÓ:	Aquest taller tracta de treballar el concepte de consentiment així com l'autonomia que tenim o no tenim quan ens exposem en les xarxes socials. Es categoritzen els delictes que recull el codi penal espanyol respecte a la violència que es produeixen en les xarxes, així com es proporcionen eines de detecció i prevenció d'aquestes situacions.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 12 anys
META	Fomentar el consentiment i l'autonomia en xarxes socials, i proporcionar eines per prevenir i detectar la violència en línia segons el codi penal.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

ASSETJAMENT I CIBERASSETJAMENT.

DESCRIPCIÓ:

Taller per a mostrar com de present està en les nostres vides l'assetjament i el ciberassetjament així com ferramentes per a detectar-lo i parar-lo.

Totes dues formes d'assetjament són nocives i tenen conseqüències negatives per a la salut emocional i mental de la persona afectada. Aquest taller també és un recordatori de que totes les persones mereixen ser tractades amb respecte i dignitat, tant en línia com fora d'ella. És fonamental promoure una cultura d'empatia, tolerància i suport entre els i les adolescents, i treballar per a previndre i combatre l'assetjament en totes les seues formes.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Acabar amb l'assetjament i ciberassetjament, promocionant entorns segurs, respectuosos i lliures de violència.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

LES NOVES FEMINITATS I MASCULINITATS

DESCRIPCIÓ:

Noves feminitats i noves masculinitats és un procés educatiu que té per objecte donar a conèixer qüestions relacionades amb els homes, les dones i la igualtat, és a dir, com afecta la socialització basada en el gènere, quines característiques i conseqüències té la masculinitat tradicional i hegemònica, a què fa referència quan es parla de noves feminitats i masculinitats, etc. Tot això des de la perspectiva de la necessitat del canvi en els homes com a factor determinant per a l'avanç en la igualtat de dones i homes.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Fomentar un canvi en la perspectiva i visió del nou home i dona
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

IDENTITAT I EXPRESSIÓ DEL SEXE I GÈNERE

DESCRIPCIÓ:

Aquest taller té com a objectiu reflexionar sobre la nostra identitat i si aquesta és inherent a nosaltres o és un producte de les expectatives imposades per la societat. Mitjançant l'ús de material didàctic com un roll-up, s'explora el concepte de diversitat i expressió de sexe i gènere, així com l'orientació sexual, establint diferències i reflexionant sobre el sentiment de pertinença. Aquesta activitat ofereix un espai de diàleg i autoconeixement per explorar i comprendre millor la nostra identitat i com aquesta s'interrelaciona amb les normes socials i la diversitat existent.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Treballar el concepte d'identitat i expressió de sexe i gènere així com el d'orientació sexual. Promoure la reflexió crítica sobre la identitat i la influència social, abordant la diversitat de sexe, gènere i orientació sexual per fomentar la comprensió i l'acceptació de la diversitat en la construcció de la pròpia identitat.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

SI FA MAL NO ÉS AMOR. Relacions tòxiques i esclaves	
DESCRIPCIÓ:	Parlem de les relacions tòxiques i la violència que genera. Concretament la detecció per a una bona prevenció o ajuda/suport, el procés o cicle de la violència i les conseqüències a nivell físic i psicoemocional de la persona.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Parlem de relacions tòxiques i la violència que genera. Proporcionar coneixements i eines per identificar, prevenir i respondre adequadament a aquestes situacions, amb l'objectiu de promoure relacions saludables i segures.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

CREEM RELACIONS SANES	
DESCRIPCIÓ:	Durant la conferència es tractarà la definició i els components necessaris per gaudir d'una relació de parella saludable, alhora que es distingeix entre relacions tòxiques i saludables i es parla de la dependència emocional. L'objectiu principal és proporcionar al públic una comprensió clara de què és l'amor saludable en una relació de parella i identificar les característiques de l'amor insalubre. Aquesta conferència ofereix una oportunitat per reflexionar sobre les pròpies relacions i promoure un concepte més sòlid de l'amor en el context de la salut emocional.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Conceptes d'amor sa i insà Clarificar els conceptes d'amor saludable i insalubre en les relacions de parella per fomentar la presa de consciència i promoure relacions més saludables.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EMPODERAMENT SEXUAL FEMENÍ	
DESCRIPCIÓ:	L'objectiu és fomentar la participació activa de les adolescents i joves per millorar el seu entorn i les relacions que hi ha, afavorint el seu creixement personal i visibilitzant especialment la població migrant femenina. Mitjançant aquesta participació, es busca promoure interaccions positives que afavoreixin la inclusió social i la integració. Aquest enfocament busca potenciar el seu protagonisme i empoderament, així com la seua capacitat per influir positivament en la comunitat. A través d'aquesta interacció, s'aspira a crear un entorn més inclusiu i igualitari, en el qual es reconeguin i valori les diversitats culturals i es promogui la cohesió social.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Fomentar la participació activa de les adolescents i joves per a la inclusió social i la visibilització de la població migrant femenina en la construcció d'un entorn més igualitari.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

SORORITAT

DESCRIPCIÓ:

Donat que tradicionalment les dones han sigut educades per a complaure i servir als homes, s'ha anat desenvolupant una lluita interna entre elles que les allunya en lloc de donar-les ferramentes contra el sistema que oprimeix a les dones.

El terme de la sororitat, és un concepte que promou la unió i la germanor entre dones, reconeixent les experiències compartides i lluitant juntes contra l'opressió i la desigualtat de gènere i per això és poderosa per a desafiar i canviar les estructures i normes socials que perpetuen la discriminació i la violència cap a les dones.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	L'objectiu és promoure la solidaritat, la col·laboració i el suport mutu entre dones, per a desafiar la desigualtat de gènere i construir una societat més equitativa. És una eina poderosa per a l'apoderament individual i col·lectiu, així com per al canvi social
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

MENSTRUACIÓ I ESPORT.

DESCRIPCIÓ:

És molt important treballar l'aplicació de la perspectiva de gènere i concretament, tindre en compte la menstruació en l'esport, ja que pot tindre un impacte significatiu en el rendiment i el benestar de les dones que menstruen. Es treballaran termes al voltant dels canvis fisiològics, les etapes de dolor i malestar, la higiene i el confort, l'educació i la consciència entre dones i l'esport femení, i com l'esport pot beneficiar a tot allò.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	L'objectiu és aplicar la perspectiva de gènere als esports per a així tenir cura de les diferències que hi ha entre dones i homes i arribar a una execució i accés als esports justa e igualitària
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

PARLEM DE GORDOFÒBIA.

DESCRIPCIÓ:

En un món on els rols i estereotips tradicionals han fet, sobretot a les dones, presses dels cànons d'una bellesa la qual, sols les persones primes i sexualitzades encaixen en el sistema, i on ser grossa, s'ha convertit en una forma cruel de discriminació i de rebuig per no encaixar en el que es considera normatiu.

Per això aquest taller treballa per a visibilitzar aquest gran problema i lluitar contra la gordofòbia, promocionant una cultura del cos basada en el respecte, la inclusió i l'acceptació de totes les persones, independentment de la seva grandària corporal.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	A partir de 14 anys
META	Desafiar els estigmes i crear un entorn en el qual totes les persones siguin valorades i tractades amb igualtat, sense importar la seua aparença física.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

Activitats.

TALLER DE RÀDIO

DESCRIPCIÓ:

La ràdio és l'altaveu del món. Amb aquests tallers d'una hora i mitja de duració, els i les participants aprendran les peculiaritats d'aquest mitjà de comunicació. Tractaran un tema d'actualitat i treballarem amb una perspectiva transversal per tal de extraure la màxima informació possible amb l'objectiu de comunicar i visibilitzar problemàtiques socials que són d'especial rellevància en aquestes edats, així com produiran un podcast. A més, els participants produiran el seu propi podcast, utilitzant tota la informació recopilada per tal de transmetre els seus missatges de manera efectiva.

Aquest taller de ràdio proporciona a els i les participants una plataforma per expressar-se, aprendre i treballar col·lectivament.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores 15 minuts per cada podcast
MATERIAL	Microfonia, taula de mesclades, ordinador, altaveu, auriculars
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 8 anys
META	Visibilitzar la problemàtica social de la violència sexual, violència de gènere, consentiments, respecte a les diferències, etc
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - N° de podcasts desenvolupats - Nivell de sensibilització

JOC GEGANT: POSA'T EN LA MEUA PELL I CANVIA EL RELAT

DESCRIPCIÓ:

Mitjançant la dinamització del joc de l'oca en grandària gegant, les persones participants es situaran en caselles que representen situacions discriminatòries cap a les dones, causades pel patriarcat. A continuació, es reflexionarà sobre tres preguntes clau:

- Si coneixen a algú o han viscut alguna experiència relacionada amb aquest tema.
- Quines accions s'han dut a terme per abordar-ho.
- Com previndre-ho.

A més, es plantejarà un dilema moral sobre si la igualtat es un dret inherent o no.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Joc, dau gegant.
LLOC	Centre educatiu / espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Representar situacions discriminatòries cap a les dones causades pel patriarcat i reflexionar sobre 3 preguntes clau. Generar consciència i promoure la reflexió crítica entorn a la discriminació de gènere, amb l'enfocament d'un llenguatge inclusiu.
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

BEATBOX IGUALITÀRI	
DESCRIPCIÓ:	El Beatbox és una forma de so vocal que es basa en la capacitat de produir ritmes de qualsevol tipus, compassos i sons musicals utilitzant únicament l'aparell fonador (llavis, boca, plecs vocals, etc.). És l'art de crear música i unir a les persones on la imitació i la improvisació dona lloc a la creació conjunta de accions i capacitats apreses.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Microfonia, taula de mescles, ordinador, altaveu
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Fomentar espais femenins entre les persones i crear art amb la capacitat de cadascú.
INICADORS D'AVAUACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - N° de participants - N° de podcasts desenvolupats - Nivell de sensibilització



CULTURA I VISIBILITZACIÓ.

Activitats

PUNTVIOLETA	
DESCRIPCIÓ: En el Punt Violeta s'atén i sensibilitzat a la població per a prevenir, assessorar i evitar agressions masclistes que puguin ocórrer, on l'alcohol i les aglomeracions de persones serveixen de pretext perquè es produeixin abusos i agressions. El punt d'informació sempre comptarà amb personal altament qualificat i especialitzat en Intervenció a la víctima d'una agressió sexual, víctima de Violència de Gènere i víctima d'una agressió discriminatòria. (mínim 2 persones per punt). <ul style="list-style-type: none">- Agent d'Igualtat- Psicòloga especialitzada en VG- Treballadora social de la casa de la Dona 24h- Policia especialitzada en VG- Llicenciada en dret experta en acompanyament a la víctima de VG- Infermera- Educadora social El punt violeta sempre informarà i demanarà la col·laboració de la Policia Local de la població, Guàrdia Civil o agents que participen en la protecció dels actes festius.	
TEMPORALITZACIÓ	3 hores
MATERIAL	Carpa, il·luminació morada i blanca per a fer visible el punt d'informació i equip de so, càmera fotogràfica, cartellera i rollups informatius, globus, photocall, material lúdic i reivindicatiu
LLOC	Espai de carrer
PARTICIPANTS	Totes les persones
META	Prevenió de la violència sexual i assetjament en espais d'aglomeració i festivitat
INICADORS D'AVAUACIÓ	<ul style="list-style-type: none">- N° de persones ateses- Nivell de sensibilització

PUNT DIVERS	
DESCRIPCIÓ: En el Punt Divers s'atén i sensibilitzat a la població per a prevenir, assessorar i evitar agressions discriminatòries i LGTBI- fòbiques que puguin ocórrer. El punt d'informació sempre comptarà amb personal altament qualificat i especialitzat en Intervenció a la víctima d'una agressió discriminatòria. (mínim 2 persones per punt). <ul style="list-style-type: none">- Agent d'Igualtat- Psicòloga especialitzada en delictes d'odi- Treballadora social- Policia Local- Educadora social El Punt Divers sempre informarà i demanarà la col·laboració de la Policia Local de la població, Guàrdia Civil o agents que participen en la protecció dels actes festius.	
TEMPORALITZACIÓ	3 hores
MATERIAL	Carpa, il·luminació morada i blanca per a fer visible el punt d'informació i equip de so, càmera fotogràfica, cartellera i rollups informatius, globus, photocall, material lúdic i reivindicatiu
LLOC	Espai de carrer
PARTICIPANTS	Totes les persones
META	Prevenió dels delictes d'odi
INICADORS D'AVAUACIÓ	<ul style="list-style-type: none">- N° de persones ateses- Nivell de sensibilització

SOC HIPERACTIVA, AMB PEPA CASES

DESCRIPCIÓ:

Pepa Cases és actriu, ballarina, cantautora, docent, escriptora, gestora cultural, presentadora de televisió, comunicadora inesgotable i conversadora insaciable però sobre totes estes coses és hiperactiva.

Un monòleg feminista i en valencià, on la seua protagonista no només ens farà riure sinó reflexionar sobre eixes petites coses quotidianes i masculistes que ens fan ser a totes, un poc hiperactives.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica.
LLOC	Teatre / Auditori / Espai de carrer.
PARTICIPANTS	Persones a partir de 13 anys
META	Fer visibles aquelles accions més quotidianes que s'emmarquen dins del masclisme existent a la societat i el problema que comporta una violència front les dones
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

POLS. DANSA-TEATRE-DIALEG AMB PEPA CASES

DESCRIPCIÓ:

POLS és una peça breu de carrer i/o espais no convencionals per a tots els públics, és un soliloqui sobre la personalitat, és un espectacle de dansa contemporània que reflexiona sobre la identitat de gènere i la seua necessària normalització. El pols, la pols: una mateixa paraula per a significats diferents però amb diferents gèneres. Un espectacle que apropa al públic a la dansa contemporània i a la normalització de les diferents identitats. Un espectacle únic per a diferents emocions i percepcions d'una mateixa persona que fa reflexionar a qui mira però sobretot a qui jutja.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, equip de musica.
LLOC	Espai de carrer i patis de centres educatius. Terra util per a la dansa
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Fer visible els dubtes i confusions que representen les identitats, orientacions i expressió de gènere
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

DESAPAREZCA AQUÍ. MONÒLG FEMINISTA AMB PATRICIA SORNOSA

DESCRIPCIÓ:

Patricia Sornosa extreu la seua comèdia bussejant entre les escombraries humanes. Obertament feminista, s'allunya de la correcció ideològica per a oferir un mostrari dels assumptes que més li irriuen i tractar-los de manera directa i contundent. Presenta el seu espectacle DESAPAREGUI AQUÍ, una invitació al riure furiós, a la reflexió lògica i a la sorpresa còmica. Aquesta rara avis còmica utilitza un llenguatge humorístic descarnat i una actitud iracunda per a fer-te riure fins a desaparèixer.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, microfonia, equip de musica.
LLOC	Teatre / Auditori / Espai de carrer.
PARTICIPANTS	Persones a partir de 16 anys
META	Allunyar-se de la correcció ideològica mostrant el masclisme en totes les seues formes.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

BESA'M 2.0 DANSA TEATRE AMB PEPA CASES

DESCRIPCIÓ:	
La temàtica d'aquesta obra de dansa – teatre, desgraciadament no passa de moda, de manera que, d'una forma més teatral i personal i enfocada a la gent més jove, l'actriu i ballarina Pepa Cases, desenvolupa la versió 2.0 amb la intenció de parlar de la problemàtica d'una manera artística on s'acosta al públic mitjançant una història real i on es fa una xerrada – debat durant i al final de la funció amb la intenció que l'espectador i espectadora puguin interactuar en l'activitat.	
TEMPORALITZACIÓ	2 hores
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica
LLOC	Teatre/auditori. Es requereix un terra per a la dansa.
PARTICIPANTS	Persones a partir de 13 anys
META	Treballar la problemàtica de la violència de gènere d'una forma propera i íntima amb un caràcter de taller dinàmic i participatiu.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

ELS COLORS DE LA VIDA. TEATRE SÈNIOR ALUMNAT DE LA UPV

DESCRIPCIÓ:	
La terrassa d'una cafeteria és l'espai on diferents grups de persones de totes les edats, amb un humor àcid però realista, van explicant com viuen el seu dia a dia, amb les seues dèries, incomprensions i diferències generacionals. Però sobre tot, amb la paciència que com a éssers humans necessiten per a veure la vida "en colors". Obra interpretada per alumnat de la Universitat Sènior del Campus de Gandia.	
- Idiomes: Valencià i castellà	
Els alumnes són voluntaris del curs de la Universitat Sènior UPV del Campus de Gandia. Les edats oscil·len entre 60 y 75 anys.	
- Repartiment: Arantxa Franquet, Teresa Pérez, Pilar Gutiérrez, Martine Guillard, Paqui Martin, Fina Bañuls, Concha Jover, Lucia Gil, Pilar Gutiérrez, Dora Aparisi, Virtu Castelló, Remei Sendra, Salvador Meseguer, Carlos Roy.	
- Direcció: Arantxa Franquet - Santi Gomar	
- El rayder de llums és senzill. No necessitem microfonia, però sí un equip de so per a les músiques.	
- Per al decorat fan falta 3 taules i 6 cadires de bar. I complementàriament una barreta de cafeteria.	
- Els actors i actrius han realitzat també treballs de disseny de cartellera, vestuari, atrezzo, maquillatge, perruqueria y publicitat.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Teatre o Auditori, ordinador, microfonia, equip de música,
LLOC	Teatre o Auditori
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

LISISTRATA: TEATRE ALUMNAT UPV

DESCRIPCIÓ:

Aristòfanes, va estrenar Lisístrata en Atenes l'any 411 abans de Crist. Lisístrata i la seua amiga Rexona intenten convèncer a les dones per poder acabar amb la guerra: convocar una vaga de sexe fins que els homes firmen la pau. Però es va embolicar quan els gais veuen en la vaga una gran oportunitat, aquesta versió moderna i provocadora de Ralf Konig ens fa riure, reflexionar i preguntar-nos que podem fer per sentir-nos més vius. Perquè com bé diu la nostra protagonista: "Sols els peixos morts, els arrossega el corrent".

- Autor: Aristòfanes.
- Versió lliure de la companyia i Ralf Konig.
- Idioma: Castellà.

Els alumnes són voluntaris de L'Aula de teatre de la Universitat Politècnica de València (UPV) del Campus de Gandia.

- Repartiment: Mencía Tarín, Isabel Alonso, Irene Bernad, Marta Selas, Daniela Ziegler, Lara Martínez, Guillem Salelles, Carles Puis, Mario Cuerda, Sergi Tamarit, Mario Díaz, Antoni Benito, Carmen Sola, Salvador Meseguer, Fina Bañuls, Zoé Laleidier, Samuel Hernández, Luis Sánchez, Axel Martínez, Diego Maldonado.
- Direcció: Santi Gomar
- Els actors i actrius han fet també treballs de disseny de cartellera, vestuari, attrezzo, maquillatge, perruqueria i publicitat.
- El rayder de llums és senzill. No necessitem microfonia, però si un equip de so per a les músiques.
- El decorat va a càrrec de la companyia, depenent de l'espai de l'escenari.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora i 15 minuts
MATERIAL	Teatre o Auditori, ordinador, microfonia, equip de música,
LLOC	Teatre o Auditori
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EXPOSICIÓ DE QUADRES "MOSTREM-LES"
visualitzem les dones que han marcat la història

DESCRIPCIÓ:

Pintores i pintors de la comarca de La Safor ens hem unit per a presentar una exposició col·lectiva amb l'objectiu de ressaltar la figura de la dona.

Són moltes les dones que al llarg de la història han marcat un punt d'inflexió i han aportat millores i canvis des de diverses perspectives. En aquesta exposició en tenim una xicoteta mostra que ens permetrà, a banda de gaudir de l'art, conèixer-les i saber per què han sigut i són un referent al nostre món.

En la recerca d'un món més igualitari entre gèneres, nosaltres pretenem oferir una visió artística a través de la pintura. Volem, en definitiva, aportar les nostres pinzellades cap a un món més feminista.

TEMPORALITZACIÓ	15 dies a 1 mes
MATERIAL	Espai d'exposició
LLOC	Espai d'exposició
PARTICIPANTS	Tota la població
META	Fomentar l'empoderament de les dones i visibilitzar la història d'aquestes.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EXPOSICIÓ DE QUADRES ESSÈNCIA FEMENINA

Diego Moyua

DESCRIPCIÓ:

Exposició de quadres de l'artista DIEGO MOYUA on tracta a través de les seves obres la temàtica de la cosificació, la violència de gènere, l'apoderament de la dona, l'essència femenina, la mitologia femenina, la maternitat. Totes aquestes obres realitzades amb material reciclat, pintura i collage combinant la cura del medi ambient amb la fascinació per la figura femenina.

TEMPORALITZACIÓ	15 dies a 1 mes
MATERIAL	Espai d'exposició
LLOC	Espai d'exposició
PARTICIPANTS	Tota la població
META	Fomentar l'apoderament de les dones i visibilitzar-les
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

GRAFFITI MURAL REIVINDICATIU

DESCRIPCIÓ:

10 METRES LLARG X 3 METRES D'ALT

Taller de graffiti dirigit a la joventut i tota persona que vulgui participar , aquest projecte té com a finalitat l'aprenentatge, la practica i la diversió realitzant art/mural de grafiti. Els grafitis realitzats estaran tematitzats com a campanya de sensibilització i contra la violència cap a les dones i les desigualtats presents en la nostra societat.

TEMPORALITZACIÓ	5 a 10 hores
MATERIAL	Aigua, llum, permís de l'ajuntament, Material de pintura, aigua, pinzells, delimitació de carrer amb cons i tanques de perímetre (a fi d'evitar accidents)
LLOC	Espai de carrer
PARTICIPANTS	Tota la població
META	Visibilitzar problemàtiques socials que afecten, principalment, les dones.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització



DONA

Xerrades/ Tallers

MATERNITAT DULCIFICADA Desconstrucció de la idealització.	
DESCRIPCIÓ:	La realitat de la maternitat és un tema complex i multifacètic, que varia segons el context cultural, social i personal de cada dona, però hi ha un denominador comú que totes pateixen i es que la societat pressiona a les dones per a ser mares com si fos l'únic comés que tenen al llarg de la seua vida, i quan ho son, pretén marcar el camí de com han de maternar per a encaixar en el model idíl·lic maternal. A més a més, encara que l'experiència de la maternitat pot ser profundament gratificant i enriquidora per a moltes dones, també pot presentar desafiaments i dificultats i per això es pretén generar un espai segur i amb sororitat on entendre que no ens deguem a la pressió social baix cap concepte ni per ser mares s'ha de suportar violències diverses com les d'obstetrícia, les laborals o totes aquelles circumstàncies que impacten en les relacions personals.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, equip de musica
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Dones adultes
META	Superar els esterotips sobre la maternitat tradicional que espera que responga amb dones perfectes i esclaves.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

DONES EXTRAORDINÀRIES.	
DESCRIPCIÓ:	Un taller on es reivindica la importància de les dones en la història de una forma molt creativa, divertida i especial. Un taller creatius d'estampacions per a dones, xiquetes, xiquets i homes, on descobrir com compondre retrats, a través de planxes gravades en relleu, de tots els elements reconeguts d'un rostre, de dones extraordinàries.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Plantilles, colors, pintures, etc
LLOC	Centre educatiu o espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Fomentar la visibilització de les dones en la història
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

EL SEXE NO TÉ EDAT. APODERAMENT SEXUAL FEMENÍ	
DESCRIPCIÓ:	Actualment, en la nostra societat, la sexualitat és vista des d'un punt masculí i no implica, per se, la satisfacció i el plaer femení. Açò esta infundat en una sèrie de mites i creences errònies que col·loquen la dona en un paper negatiu davant la sexualitat. Aquesta és, d'una forma clar, una xerrada on ens responsabilitzem del nostre plaer conscient, coneixent el nostre cos, experimentant i posant en pràctica els nostres desitjos i, sobretot, que rebem una educació que ens ajuda a viure lliurement la nostra sexualitat.
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 14 anys
META	Despegar-se de les inseguretats que ens impedeixen gaudir de la nsotra sexualitat de manera sana, degut a que és un àrea important de la nostra vida.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

Activitats

PSICODANSA – DANSA AMB TU DONA

DESCRIPCIÓ:

Donar a les dones de ferramentes per tal de gestionar la seua salut psicològica a través de la gestió de les emocions i la dansa. En aquest taller es tracten temes principal com la maternitat, la falta de temps, l'autoestima i tot a través de la dansa i la risa per gaudir de una bona estona.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, equip de música
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Dones de totes les edats
META	Erradicar la violència de gènere, expressar les emocions i treballar sobre els nostres sentiments
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

TERRISSERIA

Empoderament femení, amb 3 torns, material i fang per a 20 - 30 persones

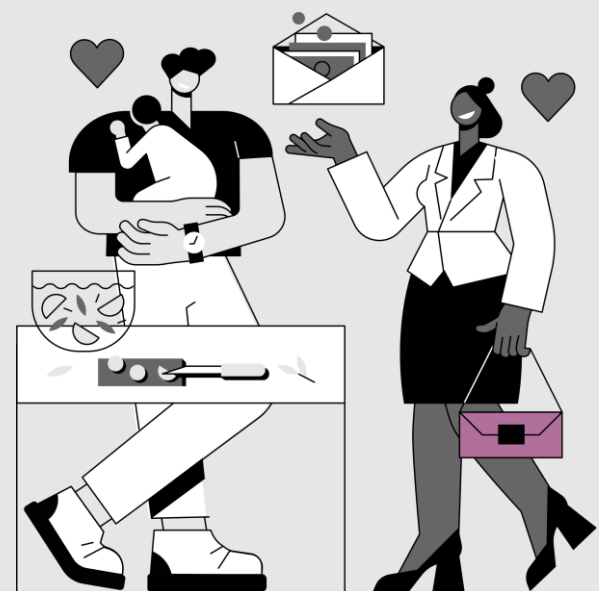
DESCRIPCIÓ:

Per a prevenir qualsevol situació de vulnerabilitat és necessari tindre destreses en quant autonomia i autoestima, ferramentes que es poden treballar per mitja d'activitat que estimulen tot el sistema sensorial i motor com és el taller de fang.

A més, resulta empoderador generar un objecte realitzat per una mateixa on poder aprendre en grup i d'altres companyes.

Es treballa la satisfacció personal i la resolució de conflictes perquè es un procés de creació.

TEMPORALITZACIÓ	2 hores
MATERIAL	3 torns, fang, taules, cadires, material divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Tota la població
META	Prevenir qualsevol situació de vulnerabilitat
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització



Home

Xerrades/Tallers

L'HOME QUE VOLS SER.

DESCRIPCIÓ: Aquest taller crea un espai de reflexió al voltant de com la societat marca uns rols i estereotips injustos tant per a dones com per a homes, i així dona cabuda a la reflexió de com voldria cada home ser sense eixa pressió social.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Homes de totes les edats
META	Trencar amb les masculinitats imposades per el patriarcat
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

NOVES MASCULINITATS.

DESCRIPCIÓ: Aquest taller treballa el concepte de noves masculinitats per a trencar amb aquella que du implícita la superioritat cap a la dona. Per això, es treballa per promoure una comprensió més àmplia i positiva del que significa ser home, allunyant-se dels estereotips tradicionals de masculinitat rígida i tòxica. Un dels punts que més es dinamitza respon a l'expressió emocional i s'expressa per diversos canals com pot ser la música per a així generar també un esforç col·lectiu per a desafiar i canviar les normes de gènere arrelades en la societat. Tracta de promoure una masculinitat més inclusiva, igualitària i positiva, on es pot contribuir a la construcció de relacions més saludables, la prevenció de la violència de gènere i la creació de societats més equitatives en general.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Homes de totes les edats
META	Desconstruir la violència i el masclisme
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

TRENCA AMB L'ESTEREOTIP DE PRÍncep BLAU.

DESCRIPCIÓ: Trencar amb l'estereotip del "príncep blau" implica qüestionar i desafiar la idea que existeix un model ideal de parella romàntica i de com haurien de ser les relacions amoroses. Ací hi ha alguns suggeriments sobre com pots treballar per a trencar amb aquest estereotip.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Homes de totes les edats
META	
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

SALUT

Xerrades

RECONEIX EL TEU SOL PELVIÀ.

DESCRIPCIÓ:

En aquest taller coneixem exactament on és, com es debilita i quins problemes poden derivar-se del seu deteriorament. A més aprendrem a avaluar el teu propi tò muscular, la teua força i la teua flexibilitat perineal. Conèixer la seua existència i localització, aprendre a activar-lo correctament i integrar hàbits saludables per mantenir-lo en forma és de vital importància per previndre disfuncions perineals, sobretot per a la salut de la dona.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Dones de totes les edats
META	Aprendre a avaluar l'estat funcional de la pròpia musculatura perineal. Establir pautes de prevenció contra les disfuncions del sòl pelvià. Saber quins són els signes d'alarma que indiquen un desequilibri.
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

MENOPAUSA – LA NOSTRA SEGONA PRIMAVERA

DESCRIPCIÓ:

El perimenopàusic o climateri, aquest període de la mitjana edat denominat per la medicina tradicional xinesa com a segona primavera, és una transició única per a plantejar-nos com volem envellir. És un moment vital en el qual les nostres hormones, el nostre cos, la nostra psique transiten per un terreny retrospectiu, on fer balanç de la situació és pràcticament inevitable. Què vull en la meua vida? Què vull per a mi? què vull deixar al món? I per a reflexionar, és necessari parar. Sentir-nos. Tenir un espai i un temps propis. Així és com podem veure'ns de front, mirant cap endarrere (passat) i cap endavant (futur) al mateix temps. I ser honestes, amoroses i humils amb nosaltres mateixes requereix coratge en aquesta cultura de la culpa i el penediment en la qual vivim.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Dones a partir de 45 anys
META	Treballar sobre un moment determinat de les dones
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

FAM EMOCIONAL I FAM FÍSICA

DESCRIPCIÓ:

Donar a les dones de ferramentes per tal de gestionar la seua salut psicològica a través de la gestió de les emocions i una dieta .

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 16 anys
META	Gestió de la salut física i mental de les dones
INICADORS D'AVUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

Tallers

YOGUILATES.

DESCRIPCIÓ:	
El Yoguilates és un mètode basat en la combinació de les disciplines del ioga i el pilates, ja que els dos mètodes tenen unes certes similituds: tots dos consideren els exercicis ment-cos i posen èmfasi en la respiració profunda i controlada.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Estorettes i roba comoda
LLOC	Espai polivalent i espai obert
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Gestió de la salut física i mental de les dones
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

MARXA NÒRDICA.

DESCRIPCIÓ:	
La marxa Nòrdica és un esport que s'utilitza en programes de rehabilitació i millora de la salut. Activitat ideal per a la prevenció, tractament i control de diferents patologies.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Bastons de marxa, roba comoda
LLOC	Espai polivalent i espai obert
PARTICIPANTS	Persones a partir de 16 anys
META	Donar a conèixer la tècnica de la marxa nòrdica per a poder realitzar una ruta pel municipi
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

RISOTERAPIA

Prevenió dels problemes psicològics que comporta la violència cap a les dones.

DESCRIPCIÓ:	
Es tracta d'una activitat grupal, en la qual , de manera fluida, progressiva i respectuosa, a través del moviment i jocs portem el cos i la ment a un estat en el qual afavorim l'alliberament del riure profund.	
D'aquesta manera alliberem tensions i estrès , generant un agradable estat de benestar.	
TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Sala de grans dimensions i equip de so
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Promoure el benestar psicològic i psicosocial, i fomentar la risa en grup
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

BANY DE BOSC

DESCRIPCIÓ:

També conegut com a Shinrin Yoku, és una pràctica que consisteix a passar temps en el bosc amb l'objectiu de millorar la salut, el benestar i la felicitat. Es tracta d'una activitat procedent del Japó amb una gran tradició en diferents cultures del món que convida espiritualment a les persones que el practiquen.

Diversos estudis han analitzat els beneficis fisiològics i psicològics d'aquesta pràctica: millora l'estat d'ànim, reforça el sistema immunitari, millora la creativitat, millora la gestió d'emocions, entre altres.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Estoretes i equip de so
LLOC	Centre educatiu / Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 6 anys
META	Treballar la connexió amb l'entorn per a fomentar el valor dels nostres aprenentatges, vivències i percepcions. Saber gestionar la nostra pròpia vida des de les emocions com a eina de salut mental i prevenció de la violència de gènere
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització

AUTOEXPLORACIÓ MAMÀRIA.

DESCRIPCIÓ:

Detectar un càncer de mama abans possible augmenta en gran mesura les probabilitats de que el tractament tinga èxit. Els mètodes més efectius per a la detecció primerenca són l'autoexamen i la mamografia. En aquest taller, impartit per una professional, s'explica com es realitza aquesta autoexploració, els beneficis que tenen alguns exercicis per a la prevenció i per a la recuperació.

TEMPORALITZACIÓ	1 hora
MATERIAL	Ordinador, projector, material de papereria divers
LLOC	Espai polivalent
PARTICIPANTS	Persones a partir de 16 anys
META	Aprendre i previndre el càncer de mama
INICADORS D'AVAUACIÓ	- N° de participants - Nivell de sensibilització





PARLEM?



PARLEM?



PARLEM?



PARLEM?



PARLEM?



PARLEM?

PRO♂
actives

Consultoria d'equitat i igualtat

PROACTIVES S.L .
C/ Parpalló 34, Bellreguard
proactives@proactives.es
www.proactives.es
Dora Salavert: 600 086 420
Beatriz Escrivà: 647 129 786