

# Abreera

## CURSOS D'AUTODEFENSA FEMINISTA

A Abreera com a municipi comprometès en la defensa del dret de totes les persones a **VIURE UNA VIDA LLIURE DE VIOLÈNCIES**, posem a disposició de les dones i dels i les adolescents els coneixements i les eines de capacitat i entrenament de l'autodefensa, incorporant la perspectiva interseccional i de gènere **PER L'EMPODERAMENT PERSONAL I COL·LECTIU**.

### QUÈ ÉS L'AUTODEFENSA AMB PERSPECTIVA FEMINISTA?

**"L'AUTODEFENSA COMENÇA ENTRENANT LA MENT, NO ELS PUNYS"**

L'autodefensa feminista és la capacitat per identificar i reconèixer de forma conscient, en quines situacions cal **ESTABLIR LÍMITS PER VIURE DE FORMA SEGURA I EN LLIBERTAT**, així com disposar de **RECURSOS EMOCIONALS I FÍSICS PER AFRONTAR O REPEL·LIR UNA POSSIBLE AGRESSIÓ** física, verbal o psicològica.



### QUÈ APRENDRE?

- A identificar, gestionar i controlar les meves emocions.
- A comunicar-me verbal i corporalment en defensa dels meus desitjos i interessos.
- A reconèixer les meves pròpies capacitats.
- A establir límits i preservar el meu espai físic.
- Habilitats dissuasives i resolutives.
- Tècniques físiques per respondre a possibles agressions.

**"PEGAR ÉS L'ÚLTIMA OPCIÓ, PERÒ S'HA DE SABER QUÈ FER"**

### QUÈ M'APORTARÀ?

- Autoconeixement, confiança i autoestima.
- Seguretat personal, autocontrol i fermesa.
- Resiliència, empoderament i llibertat.

**"I SORORITAT PERQUÈ L'AUTODEFENSA ÉS PERSONAL I COL·LECTIVA"**


# CURSOS D'AUTODEFENSA




## Karin Konkle Instructora


És llicenciada en Estudis de Gènere i 3er Dan d'Aikido, a més d'especialista en autodefensa i violències de gènere. Imparteix cursos d'autodefensa feminista en diversos àmbits des de l'any 2001. Activista i escriptora dels llibres *¿Estás segura? Autodefensa y las claves de la auténtica seguridad* (2012) i *Autodefensa feminista (para todo el mundo)* (2021).


### GRUP MIXTE

 NOIS I NOIES DE 12 A 15 ANYS  
(2n, 3r i 4t ESO)


 DE 17.00 h A 18.30 h

### GRUP DONES


 16 ANYS  
EN ENDAVANT


 De 18.30 h a 20.30 h



 ELS DIMECRES

21 i 28 DE SETEMBRE / 5, 19 i 26 D'OCTUBRE / 2, 9, 16, 23 i 30 DE NOVEMBRE

 GIMNÀS ESCOLA PLATÓN (c. Salvador Espriu, 3 Abdera)

 INSCRIPCIONS GRATUÏTES: Inscripcions obertes fins el dimecres 14 de setembre de 2022 a [abrera.cat](https://www.abrera.cat)



INSCRIPCIONS



Ajuntament d'Abdera

Regidoria d'Igualtat, Feminismes i LGTBIQ+

Seguiu-nos!

 @AbderaInforma  
 @abrerainfo  
 Ajuntament Abdera  
 [abrera.cat](https://www.abrera.cat)

