

Appodera't és...

#APODERAMENT

#COMPARTIR

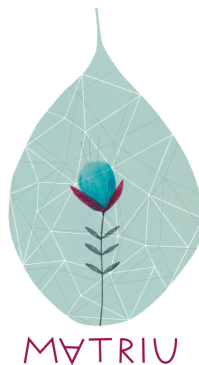
EXPERIÈNCIES DE VIDA

#ESPAI DE CURA

# ESCOLTA GRUPAL

#DIVERSITAT

Dilluns 18:30 a 20:00  
Periodicitat quinzenal.  
D'abril a novembre 2017  
Lloc: Casa Orlandai.  
Gratuit.  
Places limitades!  
Cal inscriure's a:  
[appoderat@matriu.org](mailto:appoderat@matriu.org)



Aquest projecte rep  
finançament de

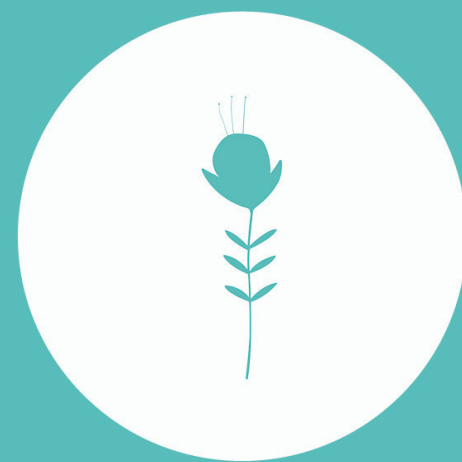


Col·labora:



INICI 24 D'ABRIL!

# Appodera't



## TALLER D'APODERAMENT

per a dones, lesbianes i trans

## PROPOSTA DE CONTINGUTS

A consensuar amb el grup

### ESFERA INDIVIDUAL

Cos  
Diversitat i privilegis  
Límits i seguretat

### ESFERA RELACIONAL

Sororitat  
Conflictes i relacions  
Amors i sexualitats

### ESFERA MÓN

Economies feministes  
Articulació de lluites  
Estratègies feministes

## PER A DONES, LESBIANES I TRANS

### QUE VOLEN:

Compartir vivències, sentir-te escoltada, elaborar un relat que tingui una dimensió col·lectiva  
Desenvolupar eines i recursos propis  
Potenciar les relacions de col·laboració i suport mutu  
Assumir la responsabilitat dels canvis que vulguin realitzar.

## ESPAI DE TROBADA, TALLER I SUPORT MUTU

### ACCEPTACIÓ

Crear un espai segur i obert, on totes les veus puguin ser escoltades, assegurant la confidencialitat d'aquestes. Entenem que l'acceptació no comporta necessàriament estar d'acord amb tot.

### COHERÈNCIA

Teixir el vincle des de l'honestedat: volem ser conseqüents amb els nostres discursos.

### CONFIANÇA

Creure en el procés del grup i de cada persona participant, reconeixent les seves potencialitats i ritmes.

## VINE!

Per a dones, lesbianes i trans feministes, majors de 18 anys. Amb ganes de treballar-se, de parlar, d'escoltar i escoltar-se.

## T'ESCOLTEM

Si durant el curs, detectes que necessites un espai on poder-te expressar amb més privacitat, **oferim un espai d'escolta i acompanyament actiu individual**, per satisfer la necessitat d'escolta i acompanyament més enllà del grup

## CELEBREM-NOS!

Amb l'objectiu d'obrir el grup a noves incorporacions, acomiadar les persones que no vulguin o puguin seguir participant, i com a trobada amb altres dones, lesbianes i trans, **realitzarem tres trobades lúdiques a l'inici, a la meitat i al finalitzar el curs: març, juny i novembre.**