

Canviem-ho

Homes per l'equitat de gènere

L'Ajuntament de Barcelona té com un dels seus principals objectius d'actuació el de vetllar perquè l'equitat entre dones i homes sigui una realitat a la nostra ciutat.

És per aquest motiu que ha engegat el projecte **Canviem-ho**, que té per finalitat promoure la conscienciació, la participació i la implicació dels homes en la igualtat efectiva entre dones i homes. Fomentant valors, actituds, comportaments i relacions de respecte i de cura entre la població masculina i implicant als homes en la prevenció i l'eradicació de relacions violentes vers la parella i els fills i filles.

Canviem-ho ofereix un seguit de recursos per aquells que creuen que l'equitat de gènere també és cosa d'homes.

Servei d'Atenció a Homes
per a la promoció de relacions no violentes de
l'Ajuntament de Barcelona

Ens trobaràs a: www.bcn.cat/canviem-ho
C/ Garcilaso, 23-27, Barcelona
Telèfon: 93 349 16 10
sah@bcn.cat

Establiment: 0,47 €. Cost/min: 0,06 €. Tarifats per segons. IVA inclòs.

[bcn.cat/
canviem-ho](http://bcn.cat/canviem-ho)
010 (24 hores)
facebook.com/BCN.cat

Ajuntament de
Barcelona



Els homes ens fem moltes preguntes

Els amics només són per parlar de feina o sortir de festa? Com ens ho fem els homes si no ploreu? Ens espanten els homes sensibles? Podem fer alguna cosa per aturar la violència vers les dones? Sabem viure sols o només estem aïllats? Només aprenem si ens castiguen? Depenem massa de la nostra parella? Podem ser uns pares responsables? Si el nostre fill és homosexual, què li direm? Les coses de casa són cosa nostra? Ens interessa més la feina o la família? Ens adonem dels privilegis que tenim? Ens fa por no donar la “talla”, o ens “talla” tenir por? Sabem què dir si ens pregunten què sentim? Dues copes i ens oblidem de tot? Podem compartir sense competir? Tenim problemes amb les dones? Sabem tenir cura dels avis? Tenim alguna cosa més que força?

Quin tipus d'home volem ser?

Què és i a qui va dirigit el Canviem-ho?

És un projecte municipal adreçat als homes de la ciutat de Barcelona per implicar-los en l'equitat de gènere, és a dir, en assolir que homes i dones gaudeixin dels mateixos drets i compleixin els mateixos deures, independentment de les seves diferències.

Cada cop més homes s'adonen que les desigualtats i discriminacions que pateixen les dones són injustes i volen participar en la creació d'una societat més igualitària.

D'altra banda, també veiem que els estereotips de gènere i els rols tradicionals de com ser dona o home no només perjudiquen les dones, sinó que també limiten els homes en el seu desenvolupament com a persones i en les relacions afectives, tant dins com fora de la família.

Aquest projecte s'adreça a tots els homes, ja siguin ciutadans, professionals o membres d'associacions o entitats que vulgueu informació, formació o participació en el canvi cap a l'equitat de gènere.

És per això que el projecte **CANVIEM-HO** és una oportunitat per evolucionar i assumir noves formes de ser home, per implicar-se en la transformació de les desigualtats existents amb les dones i, en definitiva, per als que penseu que l'equitat de gènere és també un assumpte dels homes.

Què ofereix Canviem-ho?

Prevenició de violència

Campanyes de sensibilització sobre la violència de gènere, xerrades i grups de debat sobre la posició dels homes davant d'aquesta. Informació sobre els serveis d'atenció existents.

Conciliació de la vida laboral i familiar

Informació sobre els recursos existents per conciliar, sobre la coresponsabilitat en les tasques domèstiques i la criança. Grups de pares de preparació per al naixement i tallers i xerrades sobre paternitat responsable.

Millorar les relacions afectives

Tallers i cursos sobre el desenvolupament emocional i la cura dels altres.

Autocura de la salut

Educar en hàbits saludables, reconèixer les limitacions físiques i emocionals pròpies, aprendre a demanar ajuda, participar en grups de suport.

Promoure la participació

Inclusió dins de la comunitat d'una manera lúdica i desinteressada, fomentant les relacions afectives entre els homes, superant l'homofòbia i disminuint la solitud, l'aïllament i la dependència de la parella.