

DONA FORTA

Asociación de Mujeres para el Empoderamiento y la Igualdad



"Vivimos en una sociedad profundamente machista. Por ello, es necesario generar espacios de autocuidados y de empoderamiento, donde fortalecernos física y emocionalmente"

UN ESPACIO DE SOLIDARIDAD, CONFIANZA Y APOYO PARA MUJERES

Dona Forta nace en marzo de 2019 a partir de un grupo de vecinas de los Barrios de Baró de Viver y Bon Pastor. Nos dimos cuenta de que en nuestro barrio era necesario articular un espacio dónde las mujeres pudiéramos encontrarnos y crear lazos de solidaridad y de apoyo mutuo.

Las mujeres tenemos un fuerte carácter comunitario, tejemos redes entre nosotras que nos permiten afrontar las dificultades de la vida y sostenernos las unas a las otras ante las adversidades. En barrios vulnerables cómo los nuestros, apoyarnos entre nosotras y fomentar la solidaridad es fundamental para nuestro bienestar, el de nuestras familias y el de nuestra comunidad. Además, nuestra participación social es indispensable para el desarrollo de nuestros barrios.

Con todo esto, en enero de 2020, un grupo de mujeres nos hemos constituido como asociación y empezamos a desarrollar diversos proyectos, estando abiertas a las propuestas y sugerencias que mujeres del barrio puedan realizar.

NUESTROS PROYECTOS

Autodefensa Feminista

Una vez por semana desarrollamos un taller de autodefensa feminista a partir del kick boxing y muay thai.

Los objetivos de este taller son:

- Dar respuesta a la sensación de inseguridad que las mujeres sentimos en nuestros barrios.
- Aprender a defendernos físicamente y a prevenir agresiones.
- Aprender a gestionar los conflictos de forma positiva.
- Sentirnos fuertes, mejorar nuestra autoestima y la relación con nuestro cuerpo.

En el taller trabajamos:

- La relación y los cuidados entre nosotras.
- El lenguaje corporal y la voz.
- El uso de llaves y golpes para la autodefensa física.
- La profundización a nivel psico-emocional.

Número de participantes: 15 mujeres



"Queremos ser un espacio de refugio y apoyo para mujeres que han vivido situaciones de dificultad o de violencia"

LA MISIÓN:

Dona Forta quiere ser un espacio de confianza, solidaridad y autodefensa colectiva para el empoderamiento de las mujeres.

LA VISIÓN:

Dona Forta quiere conectar mujeres de Baró de Viver, Bon Pastor y su entorno a través de proyectos y actividades.

LOS VALORES:

- La unión y la solidaridad entre las mujeres
- La libertad para ser una misma: promoción de la autoestima, el autocuidado y la autodefensa.
- La participación social de las mujeres: queremos que las mujeres tengan voz y voto en nuestros barrios.
- La igualdad efectiva entre mujeres y hombres: erradicación del machismo en todas sus formas.



Espacio de entreno físico para mujeres

Baró de Viver dispone de un espacio de gimnasio en el Club de Lucha que, históricamente, ha sido de uso fundamentalmente masculino.

Desde Dona Forta queremos crear en este equipamiento vecinal un espacio de entreno no-mixto en el que las mujeres podamos fortalecernos y mejorar nuestro estado de salud sin sentirnos intimidadas, observadas o juzgadas.

Para ello, gestionaremos la apertura de este espacio una mañana por semana, bajo los siguientes principios:

- Promover el entrenamiento cómo una herramienta de empoderamiento y autocuidado.
- Entrenar desde una perspectiva de aceptación corporal y amor propio.
- Entrenar para:
 - Sentirnos fuertes
 - Sentirnos capaces
 - Divertirnos
 - Unirnos

Número de participantes: 15 mujeres

"Hemos incorporado la palabra SORORIDAD en nuestro vocabulario. Significa hermanamiento entre las mujeres, juntarnos para cuidarnos, apoyarnos e inspirarnos entre nosotras. Las rivalidades nos hacen más débiles ante las violencias y la desigualdad".



Espacio de empoderamiento

Tenemos en proyecto poner en marcha un espacio de formación abierto a todas las mujeres del barrio que nos permita desarrollar nuestras competencias, fortalecernos, crecer, sentirnos bien con nosotras mismas... A través de charlas y talleres impartidos por los diferentes servicios y entidades que trabajan en nuestro territorio (CAP, Salut als Barris, PIAD, Servei de Salut Mental de Sant Andreu, Xarxa Antirumors, Centre Cívic Baró de Viver...), queremos cubrir un amplio abanico de temas que nos interesan y motivan a las mujeres:

- Alimentación saludable
- Salud afectivo-sexual
- Salud mental y bienestar emocional
- Autoconocimiento
- Derechos laborales
- Trabajo corporal

Participación comunitaria

Desde Dona Forta queremos dar voz a las mujeres en los espacios de decisión del barrio, y visibilizar nuestros problemas e inquietudes. Por ello, queremos participar activamente en los siguientes espacios y eventos:

- Taula Comunitària de Baró de Viver
- Fiesta Mayor de Baró de Viver
- 8M: Día Internacional de la Mujer
- 25N: Día Internacional para la erradicación de la violencia contra las mujeres



CONTACTO

Teléfono: 602.158.077

Email: donaforta@hotmail.com

Actualmente nos ubicamos en

la AVV de Baró de Viver:

C/Guayaquil 53, bajos

08030 Barcelona