

ASBIRA ♀



PÁGINA WEB



 @mujeresasbira



ASOCIACIÓN DE MUJERES ASBIRA

CONTACTO

Teléfono: 600 09 45 17

Email: asociacionasbira@gmail.com

CONTENIDO

¿QUIÉNES SOMOS?.....	1
Nuestra misión	2
Nuestra visión	2
Nuestros valores	2
DATOS CUANTITATIVOS DE INTERÉS EN 2024.....	2
PROGRAMAS	4
Programa aurelia	6
Programa particlika (2ª edición)	9
Programa embajadoras de la autodefensa femenina	13
Programa yu	16
Programa + salud: yoga y musicoterapia	19
Érase una vez un amor igualitario	22
TALLERES.....	24
Taller de defensa personal femenina combativa	26
EVENTOS ASISTIDOS.....	27



● ASBIRA ●

¿QUIÉNES SOMOS?



Somos una **asociación de mujeres** que surge al detectar graves situaciones de desigualdad cuando se da la interseccionalidad entre mujeres, con discapacidad y de zonas rurales.

ASBIRA nace en el corazón de la Sierra gaditana, concretamente entre Espera y Bornos.

Jóvenes implicadas en el movimiento asociativo rural por la inclusión de las personas con discapacidad, dan un salto para reivindicar la igualdad de género con carácter interseccional. Una directiva con formación en temas legales y sociales y que representan, en primera persona, las necesidades de la población femenina rural y con discapacidad, donde se perpetúan con mayor arraigo los estereotipos sexistas.

En 2019, comienza la andadura con pequeños programas de sensibilización y empoderamiento femenino a través de la gamificación en centros educativos y actividades de deporte en la naturaleza.

Nuestra presidenta, Ana María Valle Sanz, es reconocida por su labor en los ¡Premios Nacionales de Juventud del Instituto de la Juventud de España!

Cuando por fin empezamos a alzar el vuelo, la pandemia de la COVID 19 hizo que el compromiso por una sociedad más igualitaria y feminista atravesara las paredes de las casas con mayor fervor. Creamos un programa de apoyo semanal entre mujeres en la fase de confinamiento.

Y volvimos a llenar de feminismo, coeducación y relaciones igualitarias las aulas y los espacios públicos. Seguimos creciendo y entramos a formar parte del Consejo Provincial de Igualdad.

ASBIRA se fundó el 30 de mayo de 2018



NUESTRA MISIÓN

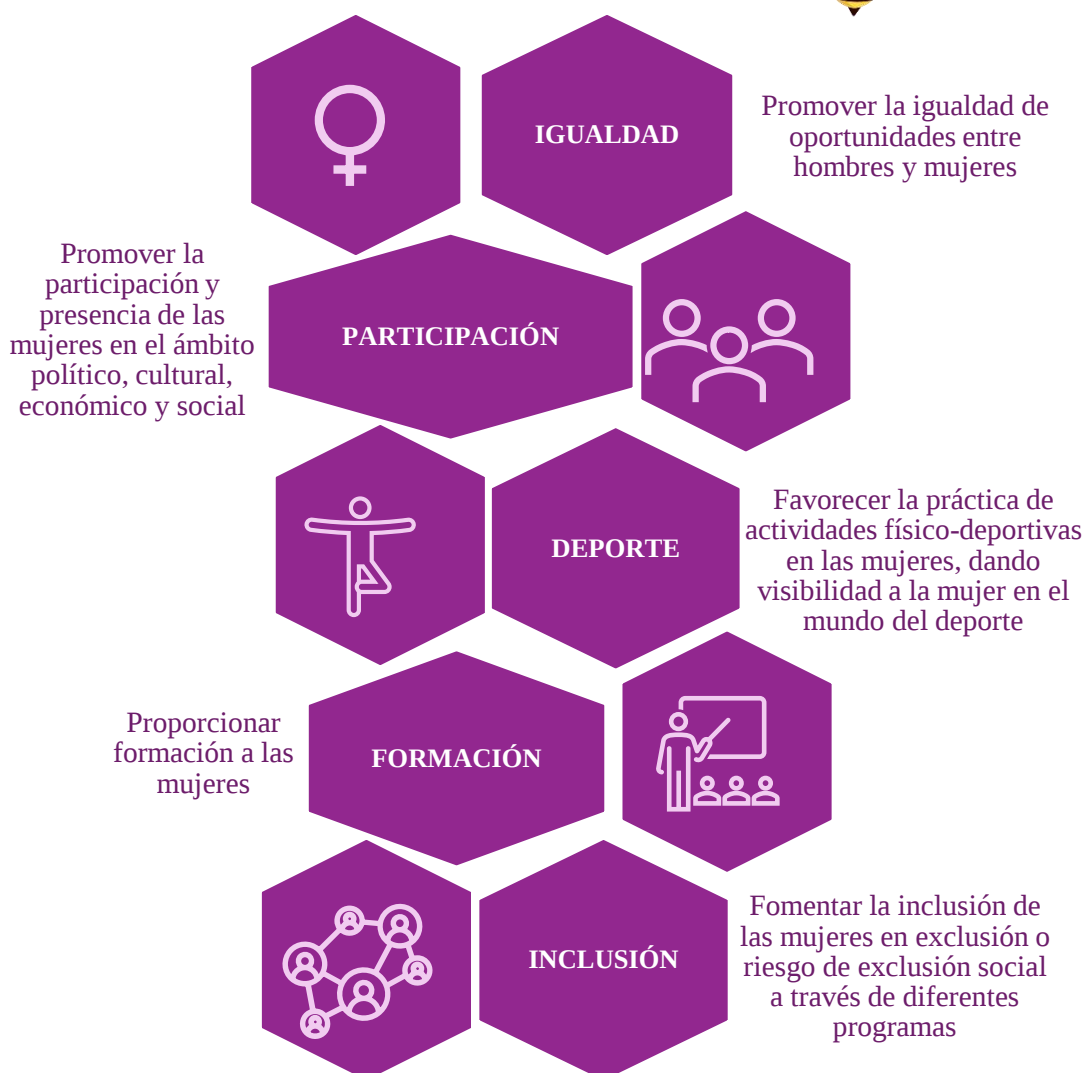
Favorecer la calidad de vida y participación social de las mujeres, especialmente de aquellas en situación de especial vulnerabilidad, de la provincia de Cádiz a través del deporte y otras acciones de índole social y formativo.

NUESTRA VISIÓN



ASBIRA es una entidad comprometida y representativa de las mujeres, las mujeres con discapacidad y las mujeres del medio rural; con servicios a medida y bajo los principios de calidad, profesionalidad y solvencia, logrando con ello la consecución de la igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

NUESTROS VALORES





DATOS CUANTITATIVOS DE INTERÉS EN 2024

PROGRAMAS	PARTICIPANTES		
		HOMBRES	MUJERES
AURELIA	16	10	6
PARTICLICKA	18		18
EMBAJADORAS DE AUTODEFENSA FEMINISTA (2ªedición)	8		8
YU	54	26	28
+ SALUD: Yoga y Musicoterapia	30		30
ÉRASE UNA VEZ UN AMOR IGUALITARIO	320		320
TOTAL	446	26	411



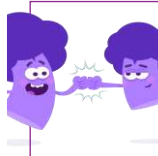
6

**PROGRAMAS
DESARROLLADOS**



2

**TALLERES
DESARROLLADOS**



7

EVENTOS ASISTIDOS



PROGRAMAS DESARROLLADOS

A photograph of two women participating in an art program. They are standing behind a large, bright yellow canvas that is partially covered with a purple wash. The woman on the left is wearing a white t-shirt, a colorful patterned scarf, and glasses. The woman on the right is wearing a black t-shirt with a white graphic and glasses. They are both holding paintbrushes and looking down at the canvas. In the background, there is a white door and a wall with some colorful abstract patterns. A paint can labeled 'Galeri' and 'corola' is visible on the table. The text 'PROGRAMA AURELIA' is overlaid in the center of the image.

PROGRAMA AURELIA

PROGRAMA AURELIA

Decidimos nombrar nuestro programa **“Proyecto Aurelia”** para visibilizar la figura de Aurelia Cotta fue una mujer valiente y extraordinaria que tuvo una gran influencia en la vida de su hijo, quien más tarde se convertiría en uno de los más grandes líderes de la República Romana.

El Programa ha tenido una participación intergeneracional y una desagregación por sexo de 10 mujeres y 6 hombres



Taller 1 y 2. Recuperación de la historia de nuestras mujeres en Carissa Aurelia

Taller 3: Mural colaborativo sobre la historia de la mujer romana en Carisa Aurelia.





OBJETIVOS

Poner en valor el patrimonio intangible de Espera, en torno a Carissa Aurelia, así como sus tradiciones y la vida de las mujeres.

Visibilizar y reconocer el papel de la mujer en Carissa Aurelia

Propiciar la cultura y pensamiento feminista, a través de los roles de la mujer romana en comparativa con la situación actual de la mujer espereña.

Lograr la vinculación de las **mujeres** espereñas a su entorno sociocultural y su contribución al desarrollo del municipio.

RESULTADOS

Acercamiento de la historia del pueblo, con enfoque feminista, a las mujeres y hombres participantes. Centrarnos en la figura de la mujer romana ha propiciado debates sobre los roles de género y la importancia de la evolución de las sociedades y su cultura.

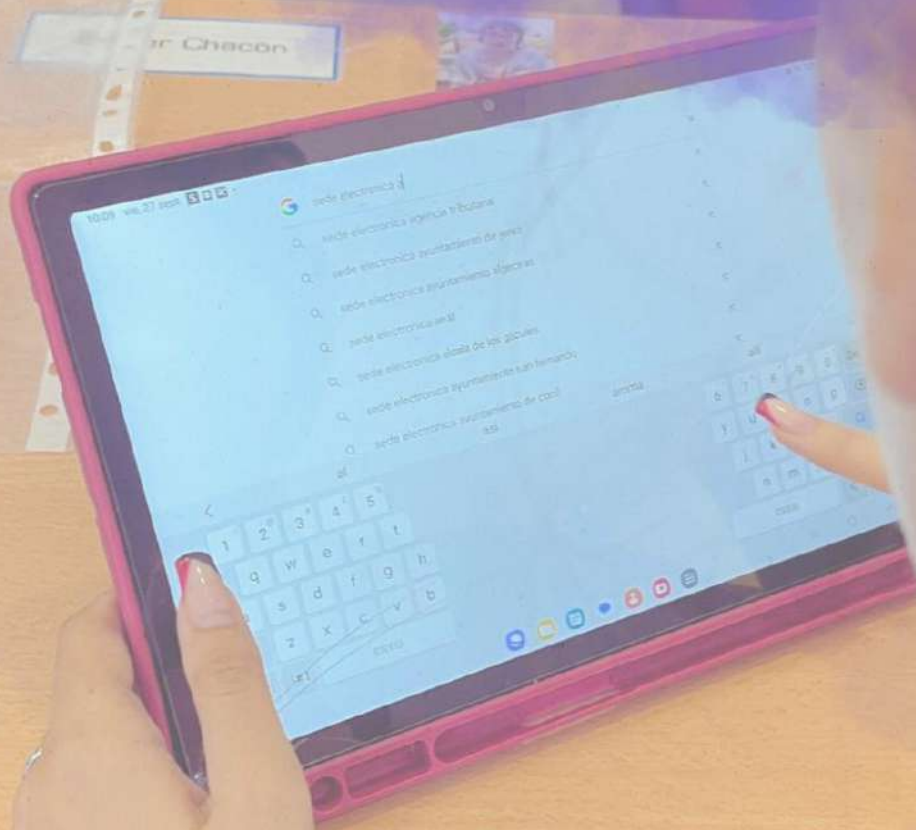
Emplear el arte consigue la implicación de las emociones en el proceso de aprendizaje cultural y patrimonial, lo que provoca cambios más profundos.

Ha contribuido a la puesta en valor de los propios recursos y la ocupación de espacios de públicos por las mujeres rurales.

Ha surgido la escasa información existente acerca de la mujer romana situada concretamente en Espera, recurriendo a cuestiones más generales de la mujer romana.



PROGRAMA PARTICLICKA

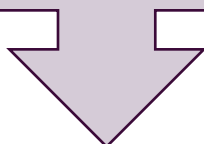


PROGRAMA PARTICLIKA (2ª edición)

Mujeres jóvenes de ASBIRA y del municipio de Espera, han **estado invitadas a participar como “coaches digitales” con carácter voluntario**. Si bien la alfabetización tecnológica es más urgente en el caso de mujeres adultas, contar con nativas digitales **favorece la creación de alianzas intergeneracionales** que propicien cambios estructurales.

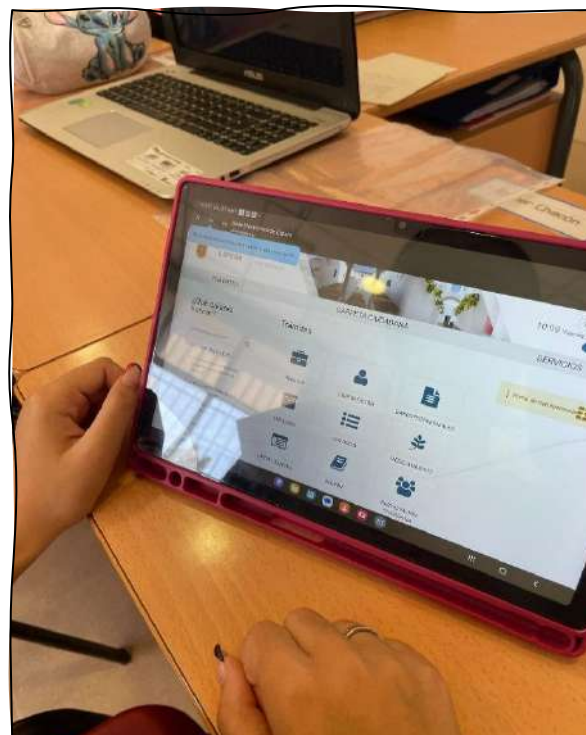
Se completan **18 plazas** (de las 20 disponibles). Perfil de las beneficiarias:

- Residentes en Espera u otros municipios rurales
- Menores de 65 años
- Dos plazas cubiertas por mujeres con discapacidad intelectual.



Con relación a las actividades, se ha realizado una formación en alfabetización digital periódicamente para mujeres rurales trabajando los siguientes contenidos:

- **Digitalización básica**
- **Digitalización para la tramitación de servicios de carácter público**
- **Digitalización y creación de alianzas/socialización**
- **Digitalización y participación en la comunidad**







OBJETIVOS

Formar a las mujeres participantes en temas de la digitalización para mejorar su participación en la comunidad de forma activa y segura.

Facilitar las **herramientas, medios y recursos electrónicos** necesarios para que las mujeres participantes sean capaces de tener un manejo básico de las TICs.

Concienciar sobre la importancia de **pactos y alianzas entre mujeres para el desarrollo de la ciudadanía en términos feministas.**

Educar a las personas participantes en términos básicos de feminismo y ciberseguridad para sensibilizar sobre la necesidad de la **participación social de las mujeres.**

RESULTADOS



Empoderamiento digital

Acceso a recursos electrónicos

Fortalecimiento de redes de apoyo

Conciencia y educación en feminismo y ciberseguridad

Participación social activa

Reducción de la brecha digital de género

EMBAJADORAS DE LA AUTODEFENSA FEMINISTA

(2ª EDICIÓN)



PROGRAMA EMBAJADORAS DE LA AUTODEFENSA FEMENINA

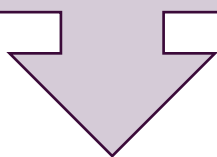
Busca el empoderamiento de las mujeres a través del deporte y el conocimiento del cuerpo propio, así como, las estructuras que perpetúan la violencia de género.

Se completan **8 plazas**. Perfil de las beneficiarias:

Practican algún Arte Marcial previamente

Forman parte de la Asociación ASBIRA

Mujeres de 14 a 35 años



- Formación sobre feminismo, igualdad y prevención de la violencia de género. Impartido.
- Sesiones de Defensa personal femenina combativa.
- Sesiones de práctica. Simulacro de taller de las participantes. Supervisión del equipo de formadoras.
- Tutorías con las profesionales.





OBJETIVOS

Brindar formación feminista y de autodefensa feminista a mujeres que practican artes marciales para que sean embajadoras de este conocimiento desde el enfoque de género.

Aumentar la **autonomía personal y autoconocimiento** de la biomecánica del cuerpo en las mujeres participantes a través de las artes marciales.

Promover **valores sociales fundamentales** propios de las artes marciales y adquirir **habilidades sociales** mediante el trabajo en grupo

Formar a futuras monitoras de autodefensa feminista con enfoque preventivo y de género.

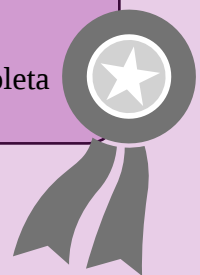
Promocionar la autoprotección y sentimiento de “seguridad” frente a los distintos tipos de violencia, entre ellas la física, que puedan sufrir las mujeres y niñas dentro de nuestra sociedad.

Impulsar pensamientos críticos frente a la sociedad en la que viven, tratando temas como: violencia de género, desigualdad de género, LGTBIQfobia, etc.

RESULTADOS

Las participantes han desarrollado su conciencia Crítica

Se genera la promoción de la igualdad, convirtiéndose en agentes violeta



A photograph of two young men standing in a doorway. The man on the left is seen from the side, looking towards the man on the right. The man on the right is facing him and has his hand on the other's shoulder. A large, semi-transparent purple rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text 'PROGRAMA YU'. The image is decorated with purple wavy lines in the corners and a purple brushstroke in the bottom left.

PROGRAMA YU

PROGRAMA YU

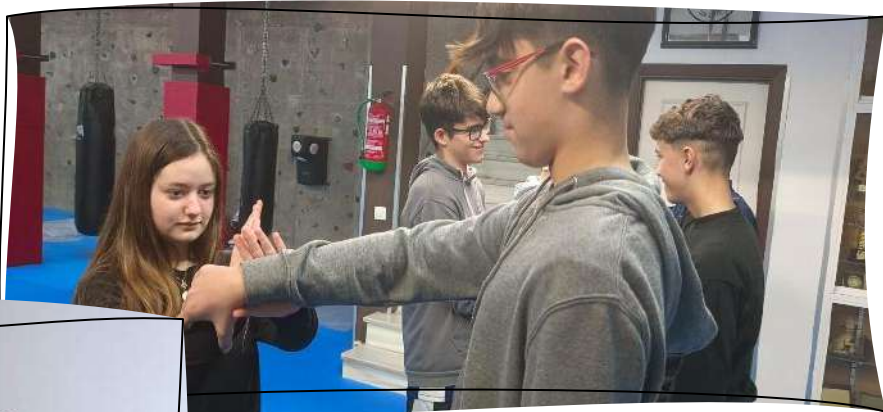
Se han desarrollado sesiones formativas semanales en diferentes municipios con el objetivo de **sensibilizar a la juventud** sobre la igualdad de género, la diversidad afectivo-sexual y la prevención de violencias. Los contenidos abordados incluyen conceptos clave sobre sexo y género, orientación sexual, violencia de género, intragénero y digital, así como la importancia de la participación juvenil en movimientos feministas y LGTBI+.

Se completan 54 plazas

LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO

Autodefensa Feminista y Antibullying

Espacio Coworking y Creativo





OBJETIVOS

Sensibilizar a la juventud sobre la igualdad de género, la diversidad afectivo-sexual y la prevención de violencias.

Fomentando valores como el respeto, la justicia y el coraje para fortalecer la seguridad y la autonomía de las personas participantes.

Se ha creado un espacio de trabajo colaborativo donde la juventud ha podido reflexionar, canalizar el aprendizaje y transformar la teoría en acciones concretas.

RESULTADOS

El proyecto ha logrado fomentar la participación y movilización juvenil en el movimiento feminista y LGTBI+ en la provincia de Cádiz, promoviendo un enfoque interseccional que ha permitido visibilizar diversas realidades y problemáticas.

Las personas jóvenes han adquirido conocimientos sobre igualdad de género, diversidad afectivo-sexual y estrategias de autodefensa, lo que ha fortalecido su capacidad de identificación y respuesta ante situaciones de desigualdad y violencia.



A photograph of two young women with long brown hair, smiling warmly at the camera. They are sitting outdoors on wooden planks. The woman on the left is wearing a tan jacket over a colorful scarf, and the woman on the right is wearing a light blue jacket. In front of them is a wooden suitcase with a woven top, which has a white sign attached. The sign contains the text: '¿Quién es la persona más importante?' (Who is the most important person?). The image is decorated with purple wavy lines in the corners. The text '+ SALUD: YOGA Y MUSICOTERAPIA' is overlaid in the center.

+ SALUD: YOGA Y MUSICOTERAPIA

¿Quién es la
persona más
importante?

PROGRAMA + SALUD: YOGA Y MUSICOTERAPIA

En las intervenciones, se ha puesto especial énfasis en el **empoderamiento** de las mujeres y en la **comprensión de las estructuras sociales** que influyen de manera diferencial en su salud. Este ejercicio de reflexión ha resultado clave para la gestión emocional y del tiempo, promoviendo la importancia de establecer límites, el autocuidado y la consolidación de hábitos de vida saludables.

Las 30 mujeres beneficiarias cumplen
multivulnerabilidad: mujer + discapacidad + ruralidad



LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO

- Yoga
- Musicoterapia
- Talleres sobre la salud de las mujeres
- Atención psicológica



Reconocimiento en redes por parte de la
Consejería de Salud de la Junta de
Andalucía

OBJETIVOS

Impulso e incremento de la salud integral de las mujeres con discapacidad participantes de las zonas rurales de Espera y El torno.



Recuperar y reforzar las habilidades físicas y toman conciencia corpórea en un 20% mediante el desarrollo del yoga.

Desarrollar las habilidades psicosociales de las mujeres participantes en un 50% mediante las diferentes líneas de trabajo del programa.

Aumentar los conocimientos sobre salud menstrual de las mujeres en un 80% en las mujeres participantes.

Aumentar los conocimientos sobre salud en relaciones socioafectivas y sexualidad en las mujeres en un 80% de las mujeres participantes.

RESULTADOS

Mejoras observadas en la postura, flexibilidad y control corporal de las mujeres participantes.

Se ha reflejado en la creación de redes de apoyo entre mujeres y la adquisición de herramientas para la gestión emocional.

Las mujeres han adquirido información clave sobre su ciclo menstrual, el uso de productos higiénicos sostenibles y la identificación de señales de alerta en su salud ginecológica.

Se ha observándose una mayor apertura en la conversación sobre temas antes considerados tabú





**ÉRASE UNA VEZ
UN AMOR
IGUALITARIO**

ÉRASE UNA VEZ UN AMOR IGUALITARIO



Este proyecto planteaba un recorrido que pasa por el análisis de las propias vivencias, los sentimientos, las emociones compartidas y la comprensión de estructuras sociales repetidas con relación a la violencia de género y contra las mujeres a través del **role play**, **teatro imagen** y **teatro foro** (teatro de las oprimidas).

Número de plazas: 320 aproximadamente 64 por ubicación.

Perfil de la mujer beneficiaria:

- Discapacidad intelectual reconocida del 33% o más.
- Entre 14 y 50 años. La gran mayoría de más de 30 años.

Otras características que predominaron en el grupo:

- Sin estudios primarios.
- Analfabetismo funcional.
- Sobreprotección.





OBJETIVOS

Formar a mujeres con discapacidad intelectual en conceptos básicos para la igualdad de género y prevención de la violencia de género a través del teatro social

Aumentar el **autoconocimiento afectivo-emocional y fisiológico** en las mujeres participantes a través de la expresión corporal y trabajo sobre las emociones.

Facilitar la distinción e identificación de aspectos cotidianos relacionados con conceptos básicos como **sexo y género** o **estereotipos de género** a través del teatro imagen y teatro foro.

Fomentar nuevas masculinidades y **relaciones basadas en la igualdad** entre hombres y mujeres en el 100% de mujeres beneficiarias a través del teatro foro.

Proporcionar conocimientos sobre el **ciclo de la violencia de género, tipos de violencia** e **indicadores de riesgo ante la violencia de género** a través del teatro foro.

Dotar de **recursos y herramientas** a las mujeres para hacer frente a situaciones de violencia a través del teatro foro.



RESULTADOS

Mayor conocimiento y comprensión

Mejora del autoconocimiento afectivo-emocional y fisiológico

Identificación de estereotipos y roles de género

Fomento de nuevas masculinidades y relaciones igualitarias

Conocimiento del ciclo de la violencia de género

Dotación de recursos y herramientas

Mejora de las habilidades de comunicación

Fortalecimiento de la autoestima

Cambio en las actitudes y comportamientos

Reducción del índice de violencia de género





TALLERES DESARROLLADOS



DEFENSA PERSONAL FEMENINA COMBATIVA



TALLER DE AUTODEFENSA FEMINISTA



PUERTO SERRANO



GRAZALEMA



PROMOCION DE LA INCLUSIÓN
Y SOSTENIBILIDAD EN
EVENTOS CULTURALES



Erasmus+

EVENTOS ASISTIDOS

PROYECTO KULTINCLUSION

'KULTinclusion' tiene como enfoque principal la inclusión y sostenibilidad en eventos culturales. Este proyecto reúne a tres asociaciones culturales de Rumanía, Italia y Bulgaria

Proyecto al que fuimos invitadas para hablar desde la perspectiva de género y discapacidad

PRESENTACIÓN ESTRATEGIA LEADER

Método de desarrollo local para hacer partícipes a los actores locales en el diseño y la puesta en marcha de estrategias, la toma de decisiones y la asignación de recursos para el desarrollo de sus zonas rurales.

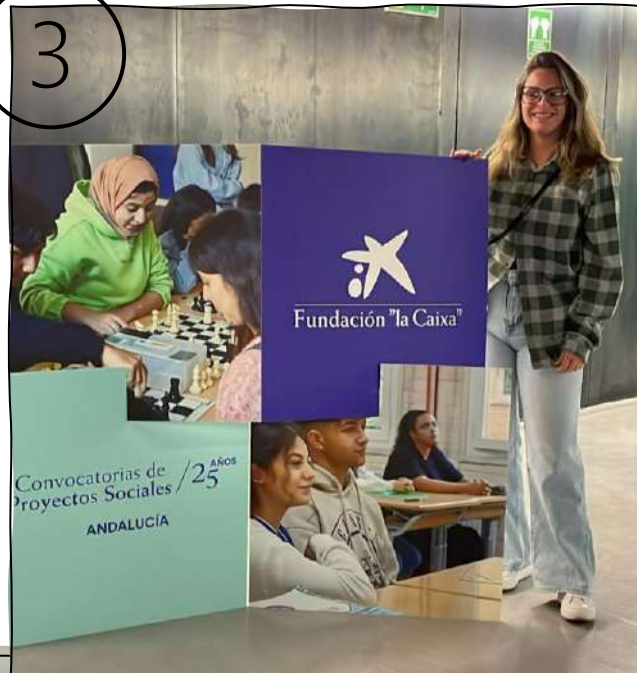
FUNDACIÓN LA CAIXA

Las ponencias de Fundación la Caixa son encuentros donde se presenta la convocatoria de ayudas sociales.

1



3



2



ESCUELA DE OTOÑO
Encuentro formativo para entidades de voluntariado

CAIXABANK
Reunión de presentación de los recursos sociales de las sucursales caixabank

AYUNTAMIENTOS DEMOCRÁTICOS
En el evento 45 de 45 se hablaba sobre los ayuntamientos democráticos y entrada de mujeres a cargos políticos en dichos ayuntamientos

FERIA DEL DEPORTE
Evento donde Micaela visibilizó a la mujer rural con discapacidad en el deporte de alta competición



1

2



3



4



ASOCIACIÓN ASBIRA

¡Muchas
GRACIAS!