

## NOTA DE PRENSA

# Abiertas las inscripciones gratuitas para el taller de autodefensa y empoderamiento feminista que se celebrará el sábado en Civivox Ensanche

Las mujeres interesadas pueden apuntarse en los Civivox, en el teléfono 010 o en la web [www.pamplona.es](http://www.pamplona.es)

El Ayuntamiento de Pamplona ya ha abierto el plazo de inscripción gratuita para el taller de autodefensa y empoderamiento feminista que se celebrará el sábado, 23 de junio, en Civivox Ensanche. El horario de la jornada será de 9.30 a 13.30 y 17 a 21 horas, con un total de 8 horas. Cuenta con 20 plazas y estará impartido por formadoras en autodefensa feminista de la Asociación Grupo de Autodefensa Feminista (ADF).

El objetivo de esa iniciativa es la prevención y actuación frente a la violencia sexista con técnicas cognitivas, emocionales y físicas. Las inscripciones pueden realizarse presencialmente en cualquier centro Civivox, a través de la página web [www.pamplona.es](http://www.pamplona.es) y en el Teléfono de Atención Ciudadana 010 (948420100 desde móvil, fuera de Pamplona o con tarifa plana).

La autodefensa feminista es una herramienta para el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres, que sirve para sensibilizar, prevenir y actuar contra la violencia sexista y para trabajar a favor de una igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres. En la jornada del sábado se abordarán los elementos estructurales que perpetúan la desigualdad y legitiman el uso de la violencia contra las mujeres. Además, se visibilizarán los diferentes tipos de violencias, como las trampas del amor romántico, las prácticas sexistas o la subordinación a través de los mandatos hegemónicos de género. Otros aspectos que se trabajarán serán el aumento de la autoestima, los derechos como ciudadanas, las responsabilidades y las capacidades de cambio personal que tiene cada mujer para vivir en igualdad real, el terror sexual y la indefensión aprendida o la red de apoyo y acompañamiento a mujeres.

Las mujeres participantes deberán acudir con ropa cómoda y llevar una esterilla, cuaderno y bolígrafo.

Pamplona, 18 de junio de 2018

