



XXXV PREMIO 8 DE MARZO- MARIA AURÉLIA CAPMANY 2021

Ficha resumen del proyecto

1. TÍTULO DEL PROYECTO

AHORA ME CUIDO YO

2. AUTORIA

LEIRE BUITRAGO Y WENDY ESPINOSA

3. TEMÁTICA

MUJER, MIGRACIÓN, CUIDADOS, AUTOCUIDADOS, ARTE

4. POBLACIÓN A QUIEN SE DIRIGE

El proyecto está dirigido a mujeres cuidadoras especialmente aquellas que desarrollan su trabajo en régimen de interna, o se encuentran en situación administrativa irregular.

5. OBJETIVOS

Empoderar a las mujeres trabajadoras en el sector de los cuidados, dándoles herramientas para su propio autocuidado a través del arte, ejercicio, música, etc.
Así mismo el proyecto pretende crear una red de apoyo mutuo para las cuidadoras, especialmente las mujeres migrantes y/o recién llegadas que carezcan de tejido social en la ciudad, y esta herramienta les pueda ayudar también a sentirse más conectadas con la ciudad y con otras compañeras en su misma situación.

6. PRINCIPALES ACCIONES

Acciones centradas en el autocuidado, que ayuden a regular los niveles de estrés, ansiedad, soledad o impotencia.
Este autocuidado estará centrado cada sesión en un ámbito distinto, expresión a través del arte, la música la risoterapia, etc. Además en cada sesión se avanzará en la creación de un mural centrado en la revaloración y visibilidad de los cuidados.
El ciclo de autocuidado concluirá con una sesión en donde se compartirá una sesión de yoga/relajación con posterior comida para todas las asistentes a los talleres.

Barcelona, 09/03/2021

Firma de la Presidencia o persona que tenga poderes o autorización para hacerlo.

ATENCIÓN:

Tramitació sense certificat digital: imprimiu una còpia del document i signeu-lo manualment.

Tramitació amb certificat digital: més endavant signareu digitalment el formulari.