



# 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.