

Avui volem explicar-vos una mica millor la feina que desenvolupem a través del projecte [Done s amb empenta](#), centrant-nos en [el cas de Salt](#) que ja us avançàvem fa unes setmanes.

Aquest projecte treballa amb dones en situació de vulnerabilitat per processos personals, socials o econòmics, i també l'hem desenvolupat a diferents presons i en entitats com Caritas. A través d'exercicis, es treballa per donar instruments d'autoconeixement -que van des de l'observació a la conversa- per ajudar-les a afrontar els moments que viuen individual i col·lectivament (per exemple, la necessitat de trobar feina, d'una economia que permeti a la dona i als fills viure dignament, situacions d'abús i maltractament familiar i social, necessitat d'un canvi per mala conducta...).

Alguns exemples del treball que realitzem:

- Com presentar i redactar cartes, documents... que necessiten per al seu dia a dia. És important perquè algunes d'elles tenen processos complexos d'inserció.
- Exercicis de teatre social que permeten veure què viu un mateix i com ho perceben els altres. A partir d'aquesta compressió, com canviar certes conductes.
- Exercicis de relaxació, respiració... Físicament, són persones que viuen moltes situacions d'angoixa i depressió, i, sovint, estan destrunides. A més a més, la dansa i el silenci els permeten gaudir, malgrat tot, de les dificultats.
- Posada en comú sobre les necessitats que tenen, el seu vincle amb les emocions en el dia a dia... Es treballa l'assertivitat i l'autoestima.

Veiem, doncs, com és important compartir, expressar i no sentir-se soles.

Es fan sessions amb unes 9 dones de totes les edats, però majoritàriament d'entre 35-45 anys, amb fills i família a càrrec, normalment monoparental o amb la parella a l'atur.

Tots els programes que hem desenvolupat fins ara dins del projecte [Dones amb empenta](#) han servit per acompanyar les dones en el procés que viuen i han adquirit instruments per

desenvolupar més confiança i afrontar de manera efectiva possibles canvis.