

Zaintza sarea

¿QUÉ ES?

La Red de Cuidados es un grupo de mujeres que han experimentado o continúan enfrentando violencia machista, cuyo objetivo es crear una red para visibilizar y elaborar estrategias colectivas ante todo tipo de violencia machista que vivimos las mujeres.

Por el hecho de ser mujeres podemos enfrentar diferentes tipos de violencia machista: violencia de género, violencia sexista intrafamiliar, violencia sexual y acoso sexual. Además, la violencia tiene una gran variedad de caras y, por tanto, puede adoptar múltiples formas, ya sea psicológica, física, económica o social.

Si alguna vez has experimentado este tipo de violencia, si la estás viviendo o si conoces a alguien que se encuentra en esta situación, la Red de Cuidados es un espacio colectivo de refugio emocional y social. Un lugar para cuidarnos mutuamente, trascendiendo el ámbito individual, de manera colectiva.



FUNCIONES

- Se ofrecerá un espacio para reunirnos.
- Existirá la oportunidad de compartir experiencias, emociones y situaciones de manera libre y sin ser juzgadas.
- Pondremos palabras a nuestros malestares.
- Localizaremos la raíz de nuestras inseguridades.
- Compartiremos estrategias para abordar los malestares.
- Se proporcionará un entorno propicio para que emerjan nuestras necesidades y nos esforzaremos por satisfacerlas de manera colectiva.
- Se brindará la oportunidad de establecer relaciones, amistades y una red social.
- Se fomentará el empoderamiento tanto individual como colectivo.

FRECUENCIA y DURACIÓN

Se llevarán a cabo sesiones de dos horas cada dos semanas. Es fundamental inscribirse con antelación.

PARA INSCRIBIRSE:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus



Zaintza sarea

ما هذا؟

شبكة الرعاية هي تجمع من النساء اللاتي تعرضن أو لا زلن يواجهن العنف القائم على النوع الاجتماعي، وتهدف إلى إنشاء شبكة لتوضيح وتطوير استراتيجيات جماعية لمواجهة جميع أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي الذي تتعرض له المرأة.

لأننا نساء، قد نواجه أشكالاً متنوعة من العنف القائم على النوع الاجتماعي: العنف القائم على النوع الاجتماعي، والعنف الأسري، والعنف الجنسي، والتحرش الجنسي. بالإضافة إلى ذلك، للعنف أوجه متعددة، لذا قد يتجلى في أشكال مختلفة، سواء كانت نفسية أو جسدية أو اقتصادية أو اجتماعية.

إذا كنت قد تعرضت لهذا النوع من العنف سابقاً، أو كنت تعاني منه حالياً، أو تعرف شخصاً يمر بهذا الموقف، فإن شبكة الرعاية تمثل مساحة جماعية توفر الملجأ العاطفي والاجتماعي. إنها مكان لرعاية بعضنا البعض، متجاوزين بذلك الحدود الفردية، ومتعاونين.



الوظائف

سيتم تخصيص مكان لنا للاجتماع.
ستتاح الفرصة لتبادل الخبرات والمشاعر والآراء بحرية ودون
أي حكم.
-سنقوم بإدراج كلمات لمضايقاتنا.
سنحدد جذور مخاوفنا.
سنستعرض استراتيجيات للتعامل مع الانزعاجات.
سنخلق بيئة ملائمة لظهور احتياجاتنا وسنسعى لتلبيتها بشكل
جماعي.
سيوفر فرصة لتكوين علاقات وصداقات وبناء شبكة اجتماعية.
سيتم تعزيز التمكين على الصعيدين الفردي والجماعي.

التكرار والمدة

ستُعقد جلسات مدتها ساعتان كل أسبوعين. التسجيل المسبق
إلزامي.

للتسجيل:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus

Zaintza Sarea

WHAT IS IT?

The Care Network **comprises women who have encountered or continue to confront gender-based violence**. Its objective is to establish a network that highlights and formulates collective strategies to combat all forms of **gender-based violence experienced by women**.

As women, we encounter various forms of gender-based violence, including gender violence, domestic violence, sexual violence, and sexual harassment. Moreover, violence manifests in numerous ways, encompassing psychological, physical, economic, and social dimensions.

If you have ever encountered this form of violence, if you are presently enduring it, or if you are aware of someone in this predicament, the Care Network serves as a communal space for emotional and social sanctuary. **It is a place to support one another, transcending individual concerns and fostering collective action.**



FUNCTIONS

- A space will be allocated for our meeting.
- An opportunity will arise to share experiences, emotions, and situations openly and without judgment.
- We will articulate our discomforts.
- We will identify the source of our insecurities.
- We will share strategies to alleviate the discomforts.
- We will create an environment that fosters the identification of our needs, and we will endeavor to address them collectively.
- It will offer the opportunity to cultivate relationships, friendships, and a social network.
- Empowerment will be fostered, both on an individual and collective basis.

FREQUENCY and DURATION

Sessions lasting two hours will occur biweekly.
Prior registration is required.

TO REGISTER:

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus



Zaintza sarea

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Care Network **est un collectif de femmes ayant subi ou subissant encore des violences sexistes**, dont l'objectif est de créer un réseau visant à rendre visibles et à **élaborer des stratégies collectives** contre toutes les formes de violences sexistes infligées aux femmes.

En tant que femmes, nous sommes confrontées à diverses manifestations de violence sexiste : violence de genre, violence domestique, violence sexuelle et harcèlement sexuel. Par ailleurs, la violence se manifeste sous de multiples formes, pouvant être psychologiques, physiques, économiques ou sociales.

Si vous avez déjà été victime de ce type de violence, si vous en êtes actuellement victime, ou si vous connaissez quelqu'un dans cette situation, le Réseau d'entraide constitue un espace collectif de soutien émotionnel et social. C'est un lieu où l'on prend soin les uns des autres, **en transcendant la sphère individuelle pour agir de manière collective.**



FONCTIONS

- Un espace sera à notre disposition pour notre réunion.
- Il sera possible de partager librement des expériences, des émotions et des situations, sans crainte de jugement.
- Nous exprimerons notre malaise par des mots.
- Nous allons identifier l'origine de nos insécurités.
- Nous proposerons des stratégies pour atténuer ces désagréments.
- Nous établirons un cadre favorable à l'émergence de nos besoins et nous nous engagerons à les satisfaire de manière collective.
- Cela permettra d'établir des relations, de forger des amitiés et de constituer un réseau social.
- L'autonomisation sera favorisée, tant sur le plan individuel que collectif.

FRÉQUENCE ET DURÉE

Des sessions de deux heures se tiendront toutes les deux semaines. L'inscription préalable est obligatoire.

POUR S'ENREGISTRER :

688 751 000 | 943 15 71 92

emakumetxokoa@azpeitia.eus



Zaintza sarea

یہ کیا ہے؟

زینزا نیٹ ورک خواتین کا ایک گروپ ہے جنہوں نے صنفی بنیاد پر تشدد کا تجربہ کیا ہے اور ان کا سامنا ہے اور ان کا مقصد ایک نیٹ ورک بنانا ہے۔ دوسری چیزوں کے علاوہ، صنفی بنیاد پر تشدد کی تمام اقسام کو ظاہر کرنا جس کا ہم خواتین تجربہ کرتی ہیں اور ان کے خلاف اجتماعی حکمت عملی بنانا۔

خواتین جنس پر مبنی تشدد کی مختلف شکلوں کا صرف اس لیے شکار ہو سکتی ہیں کہ وہ عورتیں ہیں: صنفی بنیاد پر تشدد، جنس پرست گھریلو تشدد، جنسی تشدد اور جنسی ہراسانی۔ تشدد کے کئی چہرے ہوتے ہیں اور اس لیے اس کی کئی شکلیں ہو سکتی ہیں۔ یہ نفسیاتی، جسمانی، معاشی یا سماجی ہو سکتا ہے۔

اگر آپ نے کبھی تشدد کی ان تمام اقسام اور شکلوں کا سامنا کیا ہے، اگر آپ ان کا سامنا کر رہے ہیں یا اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو اس صورتحال میں ہے، کیئر نیٹ ورک جذباتی اور سماجی پناہ کے لیے ایک اجتماعی جگہ ہے۔ انفرادی سطح سے آگے، اجتماعی طور پر ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی جگہ۔



فنکشنز

- میٹنگ کی جگہ فراہم کی جائے گی۔
- تجربات، جذبات اور حالات کو آزادانہ اور فیصلہ کیے بغیر شیئر کرنے کا موقع ملے گا۔
- ہم الفاظ کو ناممکن پر ڈال دیں گے۔
- ہم ان عدم تحفظ کی اصل کا پتہ لگائیں گے۔
- ہم ان اور آؤٹ سے نمٹنے کے لیے حکمت عملی کا اشتراک کریں گے۔
- ضروریات کو ابھرنے کے لیے جگہ فراہم کریں اور ہم ان کو سب کے درمیان پورا کرنے کی کوشش کریں گے۔
- تعلقات، دوست اور سوشل نیٹ ورک بنانے کا موقع پیش کیا جائے گا۔
- انفرادی اور اجتماعی باختیار بنانے کو فروغ دیا جائے گا۔

فریکوئنسی اور دورانیہ

ہر دو ہفتوں میں دو گھنٹے کے سیشن ہوتے ہیں۔ ایڈوانس رجسٹریشن ضروری ہے۔

رجسٹر کرنے کے لیے:

I 943 15 71 92 emakumetxokoa@azpeitia.eus 000 751 688

