AREA DE IGUALDAD

BOLETÍN INFORMATIVO
Nº 7
FEBRERO 2023

AYUNTAMIENTO DEL VALLE DE ARANGUREN

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES
EMAKUMEEN NAZIOARTEKO EGUNA

8M

Campaña 8M
Programa de actividades
Plan interno de Igualdad del Ayuntamiento del Valle de Aranguren
Actividades realizadas
Pacto Local por los Cuidados
Programa Edad Hermosa
Recursos contra la violencia
Te puede interesar

AREA DE IGUALDAD Ayuntamiento del Valle de Aranguren
Plaza Mutiloa s/n 2º planta Mutilva
De lunes a viernes 9:00-14:00 | Tel. 948 15 13 82 | igualdad@aranguren.es

Síguenos en
Aranguren Ssb

CAMPAÑA 8 MARZO

El Ayuntamiento del Valle de Aranguren es entidad promotora de la campaña "SOMOS DIVERSAS, AHORA LIBRES".

Con motivo de la celebración del 8 marzo, Día Internacional de las Mujeres, varias Entidades Locales de Navarra (Ablitas, Alsasua, Ansoáin, Arantxa, Barañain, Baztán, Bera, Berriozar, Burlada, Consorcio de Desarrollo de la Zona Media, Echalar, Estella, Huarte, Lesaka, Orkoien, Pamplona, Ribaforada, Tafalla, Tudela, Valle de Aranguren, Valle de Egüés, Villava, Yanci, Zizur Mayor, las Mancomunidades de SSB de Zona Noain, de Leitza, Goizueta, Areso, Arano y Zona Ultzama, la Mancomunidad de Valdizarbe y la Mancomunidad de Sakana), de manera colectiva, han realizado una campaña conjunta, que consta de una imagen, un lema y una declaración.

El lema elegido para este año es: **"SOMOS DIVERSAS, AHORA LIBRES"** y la campaña quiere:

- Sensibilizar sobre los estereotipos de género basados en la imposición de modelos de belleza femeninos normativizados.
- Inspirar seguridad y autoconfianza a las mujeres, demostrando que la belleza no está sujeta a unos cánones estandarizados, ni es la única característica que las define.
- Presentar la diversidad de las mujeres reclamando una mirada libre de estereotipos.

Somos diversas, ahora libres
Anitzak gara, orain askeak

DECLARACIÓN INSTITUCIONAL

(…)Los estereotipos de género relacionados con el cuerpo refuerzan la discriminación en diferentes ámbitos sociales e interfieren en las relaciones, llegando a afectar al autoconcepto, la salud y la autoestima, en definitiva, a las vidas de muchas mujeres y niñas. Es una manera de someter a las mujeres a ideales del cuerpo inalcanzables, de manera que las vidas de las mujeres sean una constante lucha persiguiendo ese ideal, una constante lucha contra sus propios cuerpos, contra el paso del tiempo y, contra sí mismas. El éxito social, sexo-afectivo, laboral, etc., está estrechamente relacionado con cumplir los cánones de belleza. Esta presión estética está además vinculada con problemas de salud mental y física tan importantes como los trastornos de la conducta alimentaria, que afecta especialmente a las jóvenes. Actitudes como la gordofobia tiene otras consecuencias sociales y de salud muy importantes para aquellas mujeres a las que se les etiqueta de poco saludables, sin atender a la diversidad de cuerpos.

Las entidades locales, NOS COMPROMETEMOS A:

- *Promover políticas públicas en el ámbito local que fomenten la salud física, emocional y relacional de las mujeres.*
- *Sensibilizar sobre los estereotipos de género y generar reflexiones críticas hacia el modelo hegemónico de belleza.*
- *Visibilizar y dar valor a la diversidad de las mujeres.*
- *Reconocer las aportaciones y el trabajo del movimiento feminista en este ámbito.*

*** Extracto declaración institucional de las entidades locales, marzo 2023**

El manifiesto completo se puede solicitar en el Área de Igualdad

948 15 13 82 igualdad@aranguren.es

21
FEBRERO

EXPOSICIÓN

Deporte en femenino
Iñaki Vergara

Del 21 febrero al 12 marzo
Lugar: Casa Cultura Valle de Aranguren
Horario: L-V 09:00-13:00 14:00-21:00
Gratuito

1
MARZO

CUENTACUENTOS

"El azul y el rosa son colores iguales"
Ventura Ruiz

Lugar: Auditorio Casa de Cultura Valle de Aranguren
Hora: 18:00
Idioma: castellano
Edad: 4 años en adelante.

2
MARZO

CINEFORUM

"Pago justo" (Nigel Cole)
Lugar: Casa Cultura Valle de Aranguren
Hora: 18:30
Modera María Castejón
Idioma: castellano
Precio entrada: 2,5 euros
Actividad para jóvenes y personas adultas.

8

MARZO

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

Concentración y lectura de la Declaración Institucional.

12:30 h. Plaza Mutiloa de Mutilva.

Manifestación

A las 20:00 h. en Plaza del Castillo de Pamplona.

11

MARZO

TEATRO

* Por causas ajenas al Área de Igualdad se ha tenido que modificar la actuación programada en la agenda cultural

"Escalofrío" Ines Bengoa Y Iosu Lizarraga

Lugar: Casa Cultura Valle de Aranguren

Hora: 19:00

Precio entrada: 4 euros.
A la venta en Casa de Cultura, el pago de la misma se realizará en metálico.

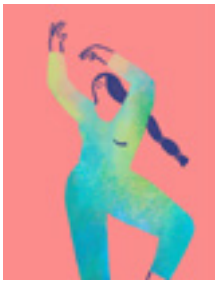
Organiza: Actividad organizada en colaboración con la Asociación Aldapa.

Actividad para jóvenes y personas adultas.

Al finalizar la actividad se servirá un aperitivo.

6 -13
20-27
MARZO

TALLER: “HAY VIDA SIN DIETAS”



Autocuidado y salud

Días: Lunes 6, 13, 20 y 27 de marzo
Lugar: Casa Cultura Valle de Aranguren
Hora: 19:00 - 20:30
Formadora: María Alghool. Dietista nutricionista y psicóloga.
Inscripciones: hasta 1 marzo 948 012 012

Disponible servicio de conciliación para niños y niñas de 3 años en adelante.

OBJETIVOS: El objetivo general del taller es empoderar a las mujeres frente a los modelos de delgadez en la salud y la estética como determinantes fallidos en la motivación para el autocuidado.

Para ello vamos a:

- Descubrir algunos de los aspectos psicosociales que articulan la motivación de la mujer para su autocuidado en la sociedad actual.
- Entender el papel de una imagen corporal positiva como condicionante del autocuidado en base a la alimentación y el movimiento.
- Comprender el efecto dañino de las conductas de riesgo inducidas por el cuidado de la salud enfocado en el control de peso.
- Analizar la utilidad de una nueva perspectiva con un enfoque de salud para todas las tallas.
- Explorar la práctica de la alimentación consciente e intuitiva como herramienta eficaz para el autocuidado genuino.
- Aprender a organizar menús semanales en base a una alimentación equilibrada.

PLAN IGUALDAD INTERNO DEL AYUNTAMIENTO DEL VALLE DE ARANGUREN

El Ayuntamiento ya cuenta con un Plan de Igualdad interno que pretende mejorar la situación de la igualdad entre sus trabajadoras y trabajadores.

Se han realizado varias actuaciones durante estos meses pero entre ellas destacamos el inicio de este protocolo.

Comienza el proceso de elaboración del protocolo para la prevención, detección y actuación frente al acoso sexual y acoso por razón de sexo en el Ayuntamiento del Valle de Aranguren.

Este trabajo responde a la necesidad de prevenir, sensibilizar y, en su caso, abordar con todas las garantías estas formas de violencia y discriminación en el ámbito laboral, así como de cumplir con la legalidad vigente que obliga a su elaboración.

ACTIVIDADES REALIZADAS

CAMPAÑA MUJERES Y CIENCIA

Coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la Mujer y la niña en la ciencia, el pasado 11 de febrero, se ha realizado, en colaboración con el Área de Medio Ambiente, una campaña denominada **LA CIENCIA SE ESCRIBE EN FEMENINO**, donde se han programado las siguientes actividades dirigidas a:

- Visibilizar el papel que las mujeres han tenido en la ciencia a lo largo de la historia.
- Fomentar la vocación científica en las niñas.

II Concurso de fotografía EN EL VALLE DE ARANGUREN NOS CUIDAMOS

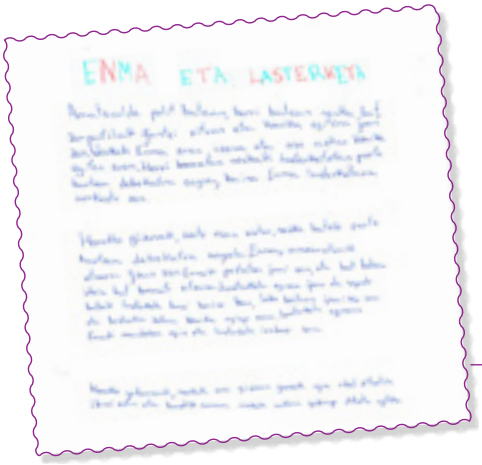
El objetivo de este concurso es la puesta en valor de los cuidados y la necesaria corresponsabilidad en las familias.

La foto ganadora lleva por título:

"En casa jugamos toda la familia"

Su autor: Iñigo Díaz San Juan

Relato ganador V Certamen relatos Cortos y vídeos TIKTOK.



El objetivo de este certamen es la sensibilización en materias como la prevención de la violencia contra las mujeres, el empoderamiento de ellas y la apuesta por relaciones de pareja sanas y de buenos tratos.

El relato ganador fue

"Enma eta lasterketa"

Su autora: Saioa Ochoa Gil

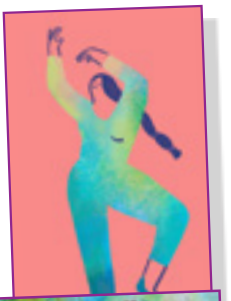
PACTO LOCAL POR LOS CUIDADOS

Desde el Área de Igualdad se impulsarán dos talleres este año con el objetivo de destinar espacios al autocuidado de las mujeres y fomentar la salud

El autocuidado es un eje del pacto al que hay que dejar un espacio diario, y del que muchas veces las mujeres se ven privadas por la carga de trabajos de cuidados para otras personas que desempeñan.

Desde este Pacto, y dentro del Proyecto Valle de Aranguren Feliz se están desarrollando actividades muy diversas, organizadas desde diferentes áreas, con el objetivo de mejorar el bienestar físico y emocional de la ciudadanía.

No hay que olvidar que el primer paso para cuidar de otras personas, es el cuidado propio. Y la reserva de un tiempo propio.



HAY VIDA SIN DIETAS **Taller**

CONTENIDO

Taller 1. El modelo estético y de salud en la delgadez.
Taller 2. Cómo cuidarse sin dietas.
Taller 3. Alimentación consciente o Mindful Eating .
Taller 4. Diseño de una alimentación amable

CUIDARNOS PARA CUIDAR **Taller**

Con Eva Rosino de AMARENEA.

PRÓXIMAMENTE: ABRIL-MAYO

CRIANZA – CUERPO – EMOCIONES – CAMBIOS- SEXUALIDAD- PAREJA –
Cuidarnos para cuidar. Vamos a crear un espacio dirigido a mujeres adultas, para acompañar y compartir los cambios y movimientos que se producen en la etapa fértil.

OBJETIVOS:

- Descubrir y poner palabras a cómo estamos y cómo nos sentimos en este momento vital.
- Conocer las creencias e ideas heredadas, para soltar las que no nos sirven y crear unas propias desde el sentido de libertad y bienestar.
- Crear un espacio circular de encuentro entre mujeres desde el respeto, la escucha activa y no juicio. Para compartir y escuchar.
- Conocer los cambios vitales que se dan en la vida de las mujeres y su relación con los ciclos internos y externos.
- Potenciar el amor propio y el autocuidado a nivel físico, emocional y mental.
- Despertar la energía sexual = energía vital para utilizarla más allá del encuentro con la pareja.
- Añadir comprensión y ofrecer recursos, para el cultivo de relaciones de pareja saludables.

PROGRAMA EDAD HERMOSA

El día 17 diciembre tuvo lugar en el Civican de Pamplona, el encuentro de programas impulsados a lo largo de 2022 por el INAI.

Hasta allí se desplazaron algunas de las participantes del Valle de Aranguren para representar este proyecto tan interesante en el que han participado durante el pasado año. Ese día, se visualizó el baile que prepararon como colofón del proyecto y que quiso reflejar su proceso de empoderamiento.

Uno de los fines del Instituto Navarro para la Igualdad es impulsar y apoyar el asociacionismo y la participación social y política de las mujeres. Por ello, una de las líneas principales de trabajo es proponer planes y estrategias para impulsar el empoderamiento de las mujeres y potenciar su presencia y participación en el tejido asociativo y en la política local.

Fue un día de compartir y de conocerse con otras mujeres que han participado en otros programas.

El baile que realizaron las participantes puede verse en ARANGUREN TV.

MASCULINIDADES IGUALITARIAS

Dentro del programa EDAD HERMOSA también se ha desarrollado un programa sobre masculinidades igualitarias, que ha constado de 6 sesiones y en el que han participado 10 hombres, en total entre trabajadores del Ayuntamiento y hombres que asisten a la jubiloteca. La valoración de los participantes ha sido muy buena.

RECURSOS ANTE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

SERVICIOS DE ATENCIÓN PARA SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GENERO

INFORMACIÓN 016 - 24 horas del día (no deja rastro en la factura)
URGENCIAS 112
SERVICIOS SOCIALES 948 15 13 82 / L-V 9:00-14:00
AGENTES MUNICIPALES 609 42 90 74 / L-D 7:00-22:30
CENTRO DE SALUD (Trabajadora Social) 948 24 91 05 / L-V 8:00-15:00
ÁREA DE IGUALDAD 948 15 13 82 / L-V 9:00-14:00
SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA PARA MUJER Y FAMILIA 948 15 13 82 / L-V 8:30-14:30
EQUIPO DE ATENCIÓN INTEGRAL VIOLENCIA DE GÉNERO 948 00 49 52 - 948 00 49 53 / L-J 8:00-19:00 V 8:00-17:00
OFICINA DE ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO 848 42 33 76 - 848 42 13 87 - 848 42 76 71
ATENCIÓN PSICOLÓGICA 682 91 61 36 - 682 50 85 07

TE PUEDE INTERESAR...

01 **El Gobierno aprueba la Estrategia Estatal para combatir las Violencias Machistas 2022-2025**
https://www.igualdad.gob.es/comunicacion/notasprensa/Paginas/gobierno-aprueba-estrategia-violencias-machistas.aspx

02 **Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019**
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm

03 **Encuentro Internacional Feminista (EIF) 'We call it feminism. Feminismo para un mundo mejor'**
https://eif2023.es

04 **Estudio "Indicadores de género en el emprendimiento de I + D + i"**
Solo el 16% de proyectos de investigación están dirigidos por mujeres
https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/noticias/2023/ENERO/estudioindicadores.htm

05 **SERVICIO ASESORAMIENTO para la elaboración planes de igualdad empresas (INAI -Gobierno de Navarra).**
https://www.igualdadnavarra.es/es/elaboracion-planes-de-igualdad

06 **BIBLIOGRAFÍA DE INTERES: 10 GRITOS CONTRA LA GORDOFOBIA MAGDALENA PIÑEYRO (2019)**
Una guía para liberarse de los cánones de belleza establecidos, por la cofundadora de Stop Gordofobia.
«Estuve casi treinta años callada, habitando mi cuerpo llena de dolor. Pero en el camino de la vida me encontré con el activismo gordofeminista que me llevó a transformar el dolor en rabia y la rabia en grito.»
Alguien que grita es alguien que ya no puede más, que necesita que lo escuchen. Y romper el silencio es el objetivo de estos diez gritos. Juntos forman una guía básica en contra de los cánones de belleza establecidos, de la sociedad gordófoba y de la discriminación por peso que se cuela en las aulas, en el trabajo, en la moda y en todos los ámbitos de la sociedad.
10 gritos contra lagordofobia es un libro imprescindible para entender que «gorda» no es un insulto, un libro para empoderarnos y aprender a querer nuestro cuerpo tal como es.

Si quieres recibir el boletín informativo del Area de Igualdad por correo electrónico solicítalo en la siguiente dirección: **igualdad@aranguren.es**

También se puede descargar en la página web del Ayuntamiento:
www.aranguren.es/servicios/igualdad/

Subvenciona:

Instituto Navarro para la Igualdad — Nafarroako Berdintasunerako Institutua

Gobierno de Navarra — Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030