

Concello de Covelo

ANEXO

BASES PROXECTO SOCIOEDUCATIVO: CÍRCULO DE MULLERES DO CONCELLO DE COVELO 2025

1.- OBXECTO

O obxecto deste procedemento de selección é establecer os criterios básicos do CÍRCULO DE MULLERES DO CONCELLO DE COVELO 2025.

Espazo de encontro, escoita e aprendizaxe compartido que fomenta obxectivos do III Plan Municipal de Igualdade de Oportunidades entre homes e mulleres do Concello de Covelo como os obxectivos xerais consistentes en:

- Impulsar medidas de concienciación e prevención contra a violencia machista.
- Fomentar a aplicación progresiva da perspectiva de xénero para promover unha educación en igualdade que potencie un cambio de valores.

E os obxectivos específicos consistentes en:

- Concienciar á sociedade sobre a importancia de desenvolver actuacións dirixidas á prevención e erradicación da violencia machista.
- Concienciar á poboación sobre a necesidade de fomentar unha educación en igualdade que promova un cambio de valores que fomente a eliminación dos roles e estereotipos sexistas.
- Fomentar e impulsar a participación social das mulleres.

Este proxecto busca ofrecer un espazo seguro e de proximidade onde cada muller poida conectar consigo mesma, compartir experiencias e recibir información que fomente o seu autoconhecimento, autonomía e confianza para a toma de decisións que leven a un estado de benestar integral en todas as súas etapas da vida: xuventude, maternidade, sexualidade e madurez. Pretendemos que, ademais de lograr o autoconhecimento e empoderamento das mulleres participantes, estes círculos sexan unha fonte de ideas que favorezan o benestar das mulleres da vila e sigan os principios do III Plan Municipal de Igualdade de Oportunidades entre homes e mulleres do Concello de Covelo.

Actividade financiada pola Deputación de Pontevedra.

2.- PERSOAS DESTINATARIAS

Poderán participar mulleres a partir dos 18 anos, preferentemente empadroadas no Concello de Covelo.

Os criterios de selección e demais condicións para o acceso ao proxecto, deberán cumprirse na data en que finalice o prazo de admisión de solicitudes e deben de ser acreditados xunto coa solicitude.



Concello de Covelo

No caso de persoas que precisen dun apoio específico derivado dalgún tipo de diversidade funcional ou dalgunha patoloxía avaliarase cada solicitude de maneira individual detallando do xeito máis preciso posible as súas necesidades. Se teñen praza adxudicada é necesario achegar informes médicos ou a documentación necesaria para poder valorar as súas necesidades e a posibilidade de participación.

3.- PERSOAS PARTICIPANTES

Establécese un número mínimo de 8 persoas participantes e un máximo de 20 persoas participantes.

4.- TEMPORALIZACIÓN

Os círculos de mulleres realizaranse en horario de 19:00-21:00 horas, os segundos xoves de cada mes comezando o 15 de maio 2025 coa súa presentación.

A data e o horario poderanse modificar por circunstancias excepcionais.

5.- PREZO

Servizo gratuíto cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.

6.- FORMATO E ESTRUCTURA DOS ENCONTROS:

- Apertura e benvida (5-10 min): Creación dun espazo seguro, breve introdución ao tema.
- Práctica de benestar físico (15-20 min): exercicios suaves inspirados no ioga somático para conectar co corpo (Nunha cadeira, non necesitamos ningún material).
- Tema central do encontro (40 min): Presentación e reflexión compartida.

7.- ACTIVIDADES, TEMÁTICAS A TRATAR:

- Principios básicos do benestar feminino: O autocoidado desde un enfoque integral.
- Xestión das emocións a través do corpo: estratexias para liberar tensións e mellorar o equilibrio emocional.
- Identificar os meus puntos fortes: autocoñecemento e autoestima.
- Saúde do sono en cada etapa da vida: claves para un sono reparador.
- Recupera o teu foco - Estratexias para a atención plena na vida diaria.
- A sexualidade feminina nas súas diferentes etapas: exploración do pracer e da intimidade na mocidade, posparto e menopausa.
- Xestión do tempo desde unha perspectiva feminina - Equilibrar responsabilidades e desexos persoais.



Concello de Covelo

- Ciclismo feminino e enerxía vital - Conectando cos ritmos internos.
- A saúde da monotarefa. Deixa ir a escravitude mental de estar en todo á vez.
- Cortisol saudable. Recuperando o noso sistema nervioso.
- Saber pedir axuda. Cando xa non pode estar só.
- Claves para a conciliación familiar. Incluíndonos na ecuación.

Este plan está deseñado para adaptarse ás necesidades do grupo, permitindo flexibilidade nos temas e enfoque.

8.- SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN

Realizaranse cuestionarios de satisfacción para recibir feedback e adaptar o contido ás necesidades do grupo.

9.- METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada será unha metodoloxía activa, participativa, comunicativa e educativa impartida por medio de actividades que fomenten promover a creación dun grupo e a integración de todas as persoas participantes no mesmo facilitando a conexión e empoderamento das mulleres.

10.- PROCEDEMENTO E CRITERIOS DE SELECCIÓN

10.1.- Convocatoria pública.

Para o proceso de selección das mulleres participantes procederase a través da convocatoria pública e da exposición deste documento no taboleiro municipal, na páxina web do Concello e a través doutros medios publicitarios si se considera oportuno.

10.2.- Inscripción.

As inscricións poderanse formalizar de forma presencial ou a través da sede electrónica mediante a instancia xeral e o Anexo I.

10.2.1- Documentación a presentar coa solicitude:

- Folla de inscrición (Anexo I).
- DNI da persoa solicitante.

As persoas que desexen máis información e/ou a documentación a aportar poden poñerse en contacto cos servizos sociais municipais no teléfono: 986 650 027 ext.3.

- Inscricións: DO 26 MAIO AO 5 DE XUÑO 2025

- Lista de persoas admitidas: 10 XUÑO 2025



Concello de Covelo

O prazo de presentación de solicitudes poderá variar en función de calquera incidencia que se produza, sempre co obxectivo de mellorar o propio procedemento e os obxectivos de formación.

No caso de que non se completen as prazas as inscricións permanecerán abertas.

10.2.2.- Criterios de selección.

Admitiranse as persoas participantes por orde de inscrición.

Terán prioridade:

1. Persoas empadroadas no Concello de Covelo.
2. Mulleres vítimas de violencia de xénero en todas as súas manifestacións.
3. Mulleres en situación de vulnerabilidade social ou con problemas de saúde mental para as cales a actividade pode resultarlle beneficiosa informado polo sistema médico ou servizos sociais das que sexan usuarias.

10.2.3.- Resultado da selección.

O día 10 de xuño de 2025 publicárase no taboleiro municipal e na páxina web do Concello o listado de persoas admitidas.

No caso de que non se completen as prazas as inscricións permanecerán abertas.

11.- ASISTENCIA

No caso de que haxa lista de espera terase en conta a asistencia. As persoas que non asistan máis de dous días sen xustificar daranse de baixa a favor das persoas que están na lista de espera.

12.- RECURSOS HUMANOS

Educadora social como coordinadora do proxecto.

Persoa cualificada en dirección de grupos.

13.- RECURSOS MATERIAIS

Material de oficina.

14.- AVALIACIÓN

A avaliación será un proceso continuo co obxectivo de obter información constante sobre o desenvolvemento do principio de igualdade e actuar sobre aqueles obstáculos que impidan a execución eficaz das actividades. As comunicacións entre a persoa dinamizadora do círculo e a educadora social será fluída e valorarase despois de cada sesión a planificación da seguinte



Concello de Covelo

reforzando desta forma a avaliación continua do proxecto baseada nunha observación da participante.

Documento asinado dixitalmente ao marxe.

O alcalde

Juan Pablo Castillo Amigo



Concello de Covelo

CÍRCULOS DE MULLERES 2025. CONCELLO DE COVELO

Actividade cofinanciada pola Deputación de Pontevedra.

ANEXO I. SOLICITUDE

PERSOA SOLICITANTE:		
Nome:		Apelidos:
DNI:		Telf:
Data de nacemento:		
Correo electrónico:		
Enderezo:		
AUTORIZO A TOMA DE IMAXES E REXISTRO DE SON: Para a difusión e memoria de actividades	SI ☐	NON ☐
AUTORIZO Á ADMINISTRACIÓN A COMPROBAR NO PADRÓN MUNICIPAL DE HABITANTES	SI ☐	NON ☐
Documentación: - DNI da persoa solicitante		
Asinado	A CUBRIR POLA ADMINISTRACIÓN:	
	Empadroado/a	
Covelo, a de do 2025	Non empadroado/a	

De acordo co establecido na Lei Orgánica 3/2018, de 5 de decembro, de Protección de Datos Persoais e garantía dos dereitos dixitais informámoslle que os datos recollidos no presente formulario serán comunicados á entidade adxudicataria, para o correcto cumprimento da prestación de servizo e que a información será destruída unha vez rematada a prestación do servizo.

