

BASES PROXECTO SOCIOEDUCATIVO: CÍRCULO DE MULLERES DO CONCELLO DE COVELO 2026

1.- OBXECTO

O obxecto deste procedemento de selección é establecer os criterios básicos do CÍRCULO DE MULLERES DO CONCELLO DE COVELO 2026.

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 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 28 de maio 2026 ás 09,00 horas coa primeira xornada de 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:

- TEMAS PROPOSTOS INICIALMENTE (abertos ás propostas do círculo)

1. Sesión inicial: apertura do círculo e exploración das necesidades

Dinámicas de escoita e reflexión para explorar as necesidades reais das participantes e adaptar o proceso á etapa vital actual do grupo.

Creación dun espazo seguro baseado na escoita, o respecto, a confidencialidade e o apoio mutuo.

2. Cine e concienciación: análise do filme "Agneta"



Concello de Covelo

A través do filme "Agneta", abrírase un espazo para reflexionar sobre a madurez feminina, a menopausa, a identidade e a transformación persoal.

3. Comprender a nosa mente: Comprender como funciona a nosa mente e como inflúe nas nosas decisións, emocións e relacións.

4. Aprender a escoitar a nosa mente: Desenvolver a capacidade de observar o noso diálogo interno. Aprender a diferenciar a voz do medo, a autocrítica, o xuízo e a culpa da voz máis profunda de

5. A trampa das interpretacións e a personalización

6. Detectar e desmantelar as crenzas limitantes

7. Neuroplasticidade e capacidade transformadora

9. Como nos relacionamos.

10. Estrés sostido, a somatización, o esgotamento emocional e a necesidade dun autocoidado profundo.

11. Reflexionando sobre os límites, os hábitos, as decisións e a muller que quero ser nesta nova etapa da vida.

12. Propósito, desexo e reinvencción persoal

Este plan está deseñado para adaptarse ás necesidades do grupo, permitindo flexibilidade nos temas e na abordaxe. A intención é acompañar a cada muller no seu propio camiño de descubrimento e autonomía, sempre con proximidade e respecto pola súa individualidade.

Este ano incluírase a preparación de actividades de 2 días claves. Nas xornadas anteriores traballáranse os temas planificados e consensuados vistos dente a perspectiva do rural, por unha parte e que segue existindo violencia de xénero e que podemos aportar contra ela. Para esto, deseñáranse actividades que visibilicen os obxectivos de estos días.

- 15 de outubro : Día Internacional da Muller Rural
- 25 Novembro : Día internacional da violencia contra a muller



Concello de Covelo

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 20 MAIO AO 5 DE XUÑO 2026

- Lista de persoas admitidas: 8 XUÑO 2026

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:



Concello de Covelo

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 8 de xuño de 2026 publicarase 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 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 2026. CONCELLO DE COVELO

Actividade cofinanciada pola Deputación de Pontevedra.

ANEXO I. SOLICITUDE

PERSOA SOLICITANTE:	
Nome: <input type="text"/>	Apelidos: <input type="text"/>
DNI: <input type="text"/>	Telf: <input type="text"/>
Data de nacemento: <input type="text"/>	
Correo electrónico: <input type="text"/>	
Enderezo: <input type="text"/>	
AUTORIZO A TOMA DE IMAXES E REXISTRO DE SON: Para a difusión e memoria de actividades	SI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
AUTORIZO Á ADMINISTRACIÓN A COMPROBAR NO PADRÓN MUNICIPAL DE HABITANTES	SI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>
Documentación:	
- DNI da persoa solicitante	
Asinado	A CUBRIR POLA ADMINISTRACIÓN:
Covelo, a <input type="text"/> de <input type="text"/> do 2026	Empadroado/a
	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.

