

Defensa Femenina Cat és un projecte sense ànim de lucre amb l'objectiu de crear una associació. Neix de la inquietud envers de violència domèstica, i/o de gènere i de la passió cap a l'esport i la defensa personal, mitjançant la divulgació i realització de petits cursos de defensa personal. L'estructura de la classe és eminentment pràctica, sempre incloent conceptes teòrics bàsics per tal de deixar clar què és i que no és un curs d'aquestes característiques, sent totalment conscients de les limitacions, degut a la durada i poca experiència de la majoria de les beneficiàries. Els cursos estan organitzats amb una durada de tres hores, fent un descans de 15 minuts a la meitat. En aquest descans les dones disposen de fruita fresca tallada a trosses per tal de recuperar energia, aigua isotònica, i al llarg de tota la formació se'ls ofereix aigua sense límit i de baixa mineralització, de primera marca, sent tots els productes d'origen dels comerços del barri. Per tant, Defensa Femenina Cat és actualment un projecte de promoció de l'activitat física, especialment femenina, promovent un estil de vida saludable. També és una manera de lluitar contra l'estigma social, promoure el respecte i evitar situacions de vulnerabilitat. Però a més, no només inclou a l'adult sinó també al jovent i a tota la comunitat educativa.

A Defensa Femenina Cat el que volem és ajudar a que les dones interessades a partir dels 12 anys pugin rebre formació qualificada i bàsica en quant a defensa personal. Pretén apropar-se també a les butxaques més humils, proposant preus simbòlics que en el mercat d'aquest sector majoritàriament es doblarien o triplicarien, sense incloure cap dels serveis d'avituallament dels que nosaltres oferim. A més, fent partícip del projecte als negocis de barri fomentem i divulguem aquesta activitat tot conscienciant i ajudant de manera simbiòtica, promovent així al consum de proximitat del municipi de Sant Boi de Llobregat (implicant al petit comerç en el projecte en participació). Els cursos l'imiten l'aforament a 30 noies màxim per talde poder oferir un bon servei.

Actualment, l'equip està format per:

- David Corpas Domínguez: instructor de defensa personal i policial, i esports de contacte dels sistemes Kajukenbo, Blazilian jiu-jitsu, Kick Boxing i Muay Thai, amb llarga trajectòria i experiència personal com a lluitador, i professor a mes de l'experiència professional en cossos de seguretat. Encarregat de dissenyar els blocs, dirigir-los i impartir l'activitat així com captar comerços compromesos amb la causa.
- Núria Martí Pérez: psicòloga i psicopedagoga, de professió amb experiència en centres d'acollida de dones en risc d'exclusió social, en Fundacions de salut mental i infants. S'encarrega de la part de secretariat, oferir informació i orientació a les interessades per email, telèfon i rets socials. També ajuda a gestionar i organitzar l'activitat durant el transcurs d'aquesta.
- Personal de suport: En cada curs comptem amb dos o tres nois del sector de la defensa personal i/o lluita que ajuden a desenvolupar la tasca amb major realitat de cara a les tècniques i la facilitació del desenvolupament de les pràctiques amb les noies.

Els cursos consten de tres blocs bàsic a tenir en conte;

-PREVENCIÓ DE RISC INMINENT A L'AGRESSIÓ ESQUIVA BLOQUEIG I FUITA

-OBJECTES CONTUNDENTS EN MA DE L'AGRESSOR/A, BLOQUEIG I FUITA

-ERRADICACIÓ D'INTENT DE FORÇAMENTE SEXUAL I FUITA DE TERRE

GASTOS

-TATAMI

Per poder impartir dit curs necessitem un TATAMI tècnic per a activitats que impliquin risc de impacte a terra, i així minimitzar el cop i facilitar la comoditat envers a l'activitat.

Les planxes, costen uns 30 euros cadascuna, i en necessitem in mínim de 70 planxes que sumen el total de 2.100 euros

-BENZINA DESPLAÇAMENT DELS AJUDANTS

10 euros per persona donat que solen venir per separat (depenent de quants siguin gastarem uns 20 o 30 euros en total)

-DINAR DELS AJUDANTS

La mitja es d'uns 12 euros per persona (depenent de quants siguem gastarem una mitja de 60 euros)

-AJUDANTS

Cobren un preu simbòlic de 10 euros per hora de curs que sumen 30 euros per ajudant (depenent de quants vinguin dos o tres, oscil·larà entre els 60 o 90 euros)

-PUBLICITAT

Com les hores invertides en la preparació dels dissenys de cartells publicitaris LES FEM L'EQUIP PRINCIPAL no queden remunerades però si el material i la impressió que sol tenir de mitja uns 60 euros

-AIGUA, FRUITA, BEGUDA ISOTONICA

Cal trobar un negoci del barri que estigui disposat a oferir 30 ampolles d'aigua de 1'5L, altre de lo corresponent en fruita i altre per la beguda isotònica depenent de tracte al que s'arribi amb el petit comerç (i tenir en conte el temps que això comporta tot i que no ens ho remunerem)

-SALA O ESPAI PER IMPARTIR EL CURS

(A convenir amb l'espai)

Els preus son estimats però es pot aportar pressupost totalment oficial si es requereix.

Volem agrair el vostre interès, ja que tot això deriva en unes despeses considerables i donat que no hi ha ànim de lucre, tota ajuda ens es benvinguda.