

Qui cuida les que cuiden?

**Brotes,
cures cooperatives**



Qui cuida les que cuiden?

¿Quién cuida a las que cuidan?

Who takes care of those who take care?

Brotes, cures cooperatives

RESUM

Tenir cura de nosaltres mateixes és imprescindible per tenir cura d'altres persones i viure una vida plena i equilibrada. L'autocura és un dret, una pràctica de resistència i transformació que s'enfronta a les pressions socials i econòmiques que prioritzen la productivitat per sobre de la salut i el benestar. Proposa contextos de relació saludables i afectuosos que afavoreixen la creació de vincles de suport mutu i l'apoderament de persones i comunitats. Volem transmetre la importància de facilitar espais d'autocura comunitària, especialment adreçats a persones cuidadores; és a dir, fonamentalment a dones, revertint d'aquesta manera el deute de cures. A això ens dediquem la cooperativa Brotes des del 2013 per mitjà de metodologies que parteixen del cos, duent a terme activitats i acompanyaments terapèutics vinculats a la salut comunitària a la ciutat de l'Hospitalet de Llobregat. Amb resultats molt positius per a totes les dones que han passat per aquests espais.

Paraules clau: autocura, salut comunitària, benestar, economia de les cures, cos.

RESUMEN

Cuidar de nosotras mismas es imprescindible para cuidar a otras personas y vivir una vida plena y equilibrada. El autocuidado es un derecho, una práctica de resistencia y transformación que se enfrenta a las presiones sociales y económicas que priorizan la productividad por encima de la salud y el bienestar. Propone contextos de relación saludables que favorecen la creación de vínculos de apoyo mutuo y el empoderamiento de personas y comunidades. Queremos transmitir la importancia de facilitar espacios de autocuidado comunitario, especialmente dirigidos a personas cuidadoras;

es decir, fundamentalmente a mujeres, revirtiendo de este modo la deuda de cuidados. A esto nos dedicamos la cooperativa Brotes desde 2013 a través de metodologías que parten del cuerpo, llevando a cabo actividades y acompañamientos terapéuticos vinculados a la salud comunitaria en la ciudad de l'Hospitalet de Llobregat. Con resultados muy positivos para todas las mujeres que han pasado por estos espacios.

Palabras clave: autocuidado, salud comunitaria, bienestar, economía de los cuidados, cuerpo.

ABSTRACT

Taking care of ourselves is essential when taking care of others, and also for living a full and balanced life. Self-care is a right, a practice of resistance and transformation. It challenges social and economic pressures that prioritize productivity over health and well-being, while proposing healthy relational contexts that favor the creation of mutually supportive bonds and the empowerment of people and communities. We aim to convey the importance of facilitating community self-care spaces, especially aimed at caregivers, who are mainly women, thus reversing the care deficit. We have been doing since 2013, with methodologies that start with the body, carrying out group activities and providing therapeutic accompaniment linked to community health in the city of Hospitalet de Llobregat. This has produced highly positive results for all the women who have passed through these spaces.

Keywords: self-care, community health, wellness, care economy, body.

COS, AUTOCURA, BENESTAR I SALUT COMUNITÀRIA

Les persones som éssers vius vulnerables i interdependents. Per a sobreviure, depenem del temps, els treballs i els afectes que altres persones ens dediquen, especialment en el cas de nenes i nens, persones grans o persones dependents. Les cures són imprescindibles per al sosteniment de la vida, totes i tots necessitem rebre cures de manera permanent. En funció del moment vital en el qual ens trobem aquestes cures seran de tipus i intensitats diferents, però les necessitats de cures són inherents a la naturalesa humana, no una excepcionalitat.

Tenint en compte que les cures són una necessitat humana bàsica, imprescindible per sostenir la vida i per tenir una vida digna de ser viscuda, cal entendre-les com un dret transversal, que inclou el dret a rebre cura i el dret a cuidar amb dignitat, un dret a aconseguir les millors condicions possibles de benestar físic, mental i emocional. I, sobretot, un dret amb perspectiva de gènere, atès que les cures recauen principalment en dones.

I, què són les cures? Parlem de cures per referir-nos a totes aquelles accions i tasques que sostenen diàriament la vida i el benestar físic i emocional de les persones: cuinar, rentar, atendre les persones dependents, acompanyar educativament, escoltar els teus amics, gestionar l'aprovisionament d'una casa o l'agenda de visites mèdiques, mantenir el contacte amb la família més llunyana..., el llistat de tasques podria ser infinit. A més, en estar tan naturalitzades, sovint no en som conscients. Totes i tots en som responsables i tenim dret a una cura en condicions dignes.

En el camí d'aportar salut i benestar a les persones, les cures tenen un paper central, tant les cures rebudes per part d'altres persones, com el manteniment i la promoció de l'autocura, individual i col·lectiva o comunitària. Aquest benestar, un terme més aviat subjectiu, és un requisit necessari, tot i que no suficient, per a viure amb plaer i felicitat.

L'autocura, més enllà de la visió consumista que ens en venen els mitjans i les indústries, és considerada per l'OMS (Organització Mundial de la Salut) com *«la capacitat de les persones, les famílies i les comunitats per a promoure la salut, prevenir malalties, mantenir la salut i fer front a les malalties i discapacitats amb el suport o sense d'un proveïdor d'atenció mèdica»*. No es tracta només de cuidar-nos quan estem malalts.

Es tracta d'activitats que aposten per la promoció de la salut i la preven-

ció de molèsties i malalties quotidianes, al costat de les quals podem incloure aspectes com ara l'alimentació, el maneig de l'estrès, l'exercici i l'activitat física, l'escolta del cos i dels signes i símptomes de malalties, el descans diari, dormir bé, el gaudi de les activitats lúdiques, l'establiment de relacions socials sanes... Així com la facilitació de contextos de relacions saludables i afectuoses que afavoreixen la creació de vincles de suport mutu i l'apoderament de les persones i les comunitats. Així, doncs, la cura de la relació amb una mateixa, amb les altres i el cosmos han de ser part del nostre ideari polític.

Sembla que l'autocura va guanyant importància actualment, però ha estat una conversa i una aposta històrica del feminisme, en les seves diverses expressions, per reconèixer que en el camí del canvi «jo» haig de ser l'element central; i no alguna cosa que es perd enmig de fer i somiar en un món diferent. Una aposta des del present per a ser i estar en una societat que es transforma cap al nostre benestar, partint des del propi cos.

És imprescindible en aquest concepte d'autocura posar el cos en el centre, ja que des del cos connectem amb les nostres necessitats i desitjos, prenem consciència de les violències de l'entorn i també de les interioritzades, i podem crear imaginaris en comú. Entendre el cos com el nostre primer territori a reconèixer i habitar plenament: «*Es passa de pensar el cos com alguna cosa que es té, per a pensar-se com a cos: soc cos*» (Ángela María Sierra González i Olga Consuelo Vélez, 2012).

I és un cos que no té la necessitat de complir amb un deure de ser perfecte, sinó tot el contrari, que ens dona la possibilitat de ser i estar en nosaltres per a construir apostes significatives de canvi en el món: aprendre a parar, a desaccelerar la vida, fer nostre allò de «*vísteme despacio que tengo prisa*», donar-nos l'espai per sentir, que no és el mateix que pensar, buscar noves maneres de relacionar-nos i de dialogar sense violència, com molt bé expliquen les companyes de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe en la seva defensa de l'autocura feminista.

Així, l'autocura es converteix en una forma de resistència activa i transformadora, que posa en pràctica alternatives més saludables i afectuoses enfront de les dinàmiques de consum i explotació que promou el sistema capitalista i productivista. Si revisem el llibre *A Burst of Light: and Other Essays* (Audre Lorde, 1988), veurem que l'escriptora parla de la importància de l'autocura com un acte de resistència i de poder personal. «*Tenir cura de mi mateixa no és autocomplaença, és autoconservació, i això és un acte de guerra política.*» Lorde defensa que cuidar-nos a nosaltres mateixes és un acte revolucionari en una societat que ens pressiona constantment a complir amb les expectatives externes i a posar les nostres necessitats en segon pla. Des del nostre punt de vista i en el context

actual, canviàrem la idea de guerra per la de transformació.

En aquest sentit, entenem l'autocura des de la resposta a les pressions socials i econòmiques que prioritzen la productivitat per sobre de la salut i el benestar de les persones, i que sovint ens obliguen a sobreexplotar-nos i descuidar la nostra salut física, mental i emocional. Des d'un enfocament feminista i ancestral podem construir una xarxa de seguretat, espai i temps on generar un oasi de calma. Per a això, és necessari establir estratègies de reconexió amb el nostre cos personal i col·lectiu.

Tot i que l'autocura posa l'èmfasi en la responsabilitat individual per cuidar el propi benestar físic, emocional i mental, i que les particularitats de cada persona per a aconseguir i mantenir aquest benestar són subjectives, l'autocura no és un concepte individualista. Ans al contrari, és una invitació a promoure i facilitar l'autocura no només pròpia sinó també de les persones amb qui ens relacionem, una aposta per millorar la salut comunitària. Aquests espais d'autocura són un dels pilars de la democratització de les cures i han de garantir el dret a una cura digna per a totes les persones.

L'estratègia de salut comunitària opta per l'acompanyament com a via complementària de la intervenció clínica o terapèutica, en coherència amb l'objectiu de reconèixer la interdependència (la capacitat de saber-nos part de múltiples dependències recíproques) com a via per a la transformació; i ho fa promovent la participació activa i l'apoderament de la comunitat en matèria de salut i de cures. I encara va un pas més endavant: té com a valors centrals el respecte per les persones, la justícia social i l'equitat, així com la cura de l'entorn i la sostenibilitat.

En aquesta aposta per l'autocura des de la salut comunitària, la satisfacció de les necessitats de les persones té la possibilitat de sortir de les dinàmiques individualistes, de les dependències de la medicalització i també de les interpretacions estètiques i consumistes que pot tenir la paraula. I ho fa caminant cap a la corresponsabilitat entre els diferents actors socials —incloses les administracions públiques— pel que fa a les cures i la salut de totes, i donant la possibilitat de construir apostes significatives de canvi en el món.

PER QUÈ CAL CUIDAR LES CUIDADORES? DONES CUIDADORES

Els treballs de cures recauen fonamentalment en les dones. Tant quan es donen de forma professionalitzada i remunerada, com quan es donen en l'àmbit privat domèstic. Per una banda, les feines del sector de les cures (a dintre de les llars, a les residències, a les escoles, en l'atenció a les persones...) són de les feines més feminitzades a la nostra societat. I alhora

la provisió de cures no remunerades (dintre de la família o la comunitat) recauen també en les dones en més alt grau que en els homes. Tot i que són fonamentals per a la vida, es tracta de tasques molt invisibilitzades i infravalorades, donat que només es perceben quan no es fan, quan ningú se'n fa càrrec. És un fet que suposa una sobrecàrrega mental i física per a les dones.

Les dones som generadores de riquesa i sovint som les que menys gaudim de recursos produïts a la societat. El paper de les dones és fonamental tant en la satisfacció de necessitats humanes com en la construcció i manteniment dels vincles comunitaris. Sense les dones no hi ha vida ni comunitat.

Les dones som, encara, un dels col·lectius més vulnerables socialment. Es perpetua la feminització de la desocupació, ja que les dones patim l'atur en major intensitat que els homes, essent més de la meitat de la població aturada. I especialment en una ciutat com l'Hospitalet, dedicada principalment al sector serveis.

Actualment, es calcula que el 85% de les feines remunerades de cures les exerceixen dones. I es tracta de sectors que estan en continu creixement (entre un 3% i un 10% anual els darrers anys). Està demostrat que les tasques de cures provoquen sobre els cossos de les dones que les exerceixen dolors i malalties, per les posicions forçades i els moviments repetitius, però també per la soledat que genera i la tristor que es pateix.

Els darrers anys les problemàtiques i malestars en relació amb la salut mental de les dones han augmentat i han estat més visibilitzades. En el cas de les dones migrades, la vulnerabilitat s'incrementa per les vivències que comporta el procés migratori. Les xifres oficials indiquen que entre les persones que pateixen o han patit alguna problemàtica de manca de salut mental, les dones representen més del doble que els homes. Declaren patir problemes psicosocials com les sensacions de tristesa, cansament i apatia, ansietat, insomni, i problemes de concentració, en grau més alt que els homes. Si hi afegim que cuidar altera la identitat i la vida de les cuidadores, cal donar el reconeixement i el suport necessaris a les dones perquè són les que sostenen la vida.

Tenim dret a cuidar en les millors condicions (tant si es tracta de cures remunerades com si no): a no patir precarietat laboral, a ser regularitzades, a descansar, a no emmalaltir... Per això, per millorar les condicions en què s'exerceixen les cures, cal introduir la perspectiva de gènere quan parlem de cures i d'autocura, per repensar com atenem els nostres cossos, la nostra feina, les nostres relacions socials. Vol dir visibilitzar socialment la necessitat de democratització de les cures, en una societat encara patriarcal, cosa que significa posicionar-se políticament en la

necessitat de transformació de les dinàmiques actuals de relacions de gènere.

És prioritari promoure la sensibilització al voltant de la socialització i la democratització de les cures, del repartiment igualitari i just de les responsabilitats de cures, de posar èmfasi en el fet que «les cures són cosa de tots i totes». I alhora garantir unes condicions favorables per a l'autocura i el benestar de les dones. Tal com proposen Amaia Pérez Orozco i Silvia Piris Lekuona, *«activar de manera simultània i transversal dos eixos estratègics fonamentals: el reconeixement de la centralitat social de la cura i la socialització de la responsabilitat cap a la cura»*.

En les nostres comunitats existeix un important «deute de cures», és a dir, aquesta diferència entre les cures que rebem i les que donem algunes persones o grups socials. Segons Pérez Orozco *«tenen un deute aquelles persones que podrien cuidar-se a si mateixes i oferir cures, però no ho fan. En general, tenen un deute els homes i les persones de classes altes. Quan una comunitat concreta no cobreix les seves pròpies necessitats, delega les cures a persones vingudes d'altres llocs, es conformen així cadenes (globals) de cures...»* (Pérez Orozco, 2014). Avançar cap al dret a la cura com a principi orientador del sistema socioeconòmic i materialitzar el dret a la cura com a dret subjectiu davant situacions concretes requereix la construcció de corresponsabilitat en sentit fort (Amaia Pérez Orozco i Silvia Piris Lekuona).

El primer pas per a fer sostenible per als cossos de les dones el fet de tenir cura dels i les altres és aprendre a tenir cura de nosaltres mateixes. Cal generar espais d'autocura i salut comunitària entre dones, especialment adreçats a aquelles que són proveïdores de cures o ho han estat al llarg de la seva vida. Cal incloure-hi accions i espais en benefici de la salut i el benestar propis, per compensar les cures generades per aquestes dones per a la comunitat. Cal poder decidir sobre els seus cossos i les seves vides i desenvolupar-se en un context de seguretat, confiança, suport mutu i comunitat, facilitant les condicions per poder incorporar a les seves agendes aquestes accions i pràctiques beneficioses, tenint en compte tant el context com les preferències de les persones, els seus coneixements i possibilitats, l'entorn i suport social del qual disposa, així com el seu sistema de creences i valors.

Autocuidar-se és una noció central del feminisme com a camí per a l'autonomia de les dones. És per això que és imprescindible treballar l'apoderament de les dones en el nostre benestar, és a dir, el procés de presa de consciència individual i col·lectiva del nostre moment, d'augment de poder sobre els recursos propis i la capacitat d'influir sobre el canvi social. Un apoderament de les dones que propiciï l'autocura és molt transformador i suposa un benefici per a tota la societat.

L'EXPERIÈNCIA DE BROTES, CURES COOPERATIVES

Brotes vam iniciar el nostre camí a l'Hospitalet de Llobregat a finals del 2013 i, des de la fundació de la cooperativa, ens hem alineat amb els principis, valors i reivindicacions de l'economia social i solidària, així com de l'economia de les cures, com a eines per a la transformació social.

La nostra premissa fonamental és convertir el privilegi de l'autocura en un dret, a través de propostes comunitàries. Lluitem perquè l'autocura no sigui l'excepció de la regla en la nostra societat. Per això desenvolupem projectes i actuacions que tenen la voluntat de repensar el funcionament de la societat tenint en compte la cura i el benestar de totes, des de l'ecofeminisme i la interseccionalitat.

Treballem a l'àmbit terapèutic, educatiu i comunitari; amb dones, famílies, joves, educadores, organitzacions, administració i veïnes. Dinamitzant i acompanyant diferents grups i espais de salut i cura, a través de metodologies de treball corporal, creativitat i escolta activa amb la dimensió comunitària. Creiem fermament en el fet que tot el que és personal és polític, i per això apostem tan fortament per la promoció de l'autocura com a fet polític.

Els principals objectius de la nostra cooperativa són:

- Promoure la salut comunitària amb perspectiva ecofeminista i interseccional
- Promoure la democratització de les cures des de l'apoderament de les dones
- Promoure la cultura de la ciclicitat de la vida
- Facilitar espais de benestar comunitari
- Acompanyar persones i grups a incorporar l'autocura en les seves vides
- Acompanyar processos d'apoderament que parteixen de l'escolta del cos
- Sensibilitzar sobre la corresponsabilitat de les cures a la nostra societat

Per a nosaltres, l'autocura és a l'arrel de l'accés a l'autoplaer i al plaer (entès com a imprescindible per a la salut, la vitalitat, l'apoderament i la vida digna) i a la base de les relacions de cura mútua i de la democratització de les cures a la societat. El plaer implica habitar i resignificar els nostres cossos, entenent el cos com un tot, en la seva dimensió física, emocional, mental, relacional i ancestral. I és imprescindible atendre els nostres cossos per poder prendre decisions més conscients i reapropriar-nos del nostre temps. Per tant, la reivindicació que facin les dones del plaer, el gaudi, el descans i el benestar no hauria de considerar-se un privilegi, sinó que ha de ser un dret.

A més, reivindicar el nostre dret al benestar i fer-ho en comunitat considerem que és més transformador, generant xarxes de suport i sobretot de cures mútues, compartint i posant en valors les savieses de totes.

Ubicades a la ciutat de l'Hospitalet de Llobregat, un territori amb desigualtats estructurals que dificulten l'accés a l'autocura, la nostra dedicació té a veure amb facilitar contextos/espais segurs amb pràctiques situades i amb perspectiva feminista i interseccional que afavoreixin la salut comunitària des de la cultura de l'autocura i de les cures i des de la ciclicitat de la vida. El dret i l'exercici de l'autocura és a la base de la democratització de les cures i de les societats lliures de violències masclistes

En l'organització social actual i els hàbits de vida i relacions comunitàries que es generen, moltes dones necessitem acompanyament per a sostenir temps i espais d'autocura i connexió, d'apoderament sobre els nostres propis processos de cura i benestar, de manifestació de les dificultats per deixar anar les tensions. Els cossos de les dones generen i sostenen la vida, els vincles i el benestar propi, familiar i comunitari. Si *les dones sostenim el món* i acceptem que tenir cura de l'entorn és una feina, però també pot ser un plaer... com ens organitzem entre tots i totes per fer-nos la vida agradable, alegre i més justa?

L'experiència ens ha demostrat que no cal pensar en grans accions per generar canvis importants, sinó que les petites accions poden disminuir l'impacte de discursos i formes de fer que, tot i que són antigues, encara avui estan instaurades i que cal transformar, com és el cas d'incorporar la democratització de les cures. Converses nutritives, compartir altres punts de vista en un context de cura col·lectiva és innovador i transformador per a les persones i els grups que hi participen.

La nostra aposta metodològica sempre ha estat abordar aquestes propostes a través del treball corporal, la salut, el benestar i el creixement personal, consolidant la nostra autonomia i entenent el cos com a primer territori del nostre apoderament, afavorint la generació de xarxes de suport per construir els nostres interessos de gènere, creant relacions basades en la sororitat entre les dones, el suport mutu i els vincles comunitaris, que són factors possibilitants i transformadors. Considerem prioritari visibilitzar des de la perspectiva feminista els conflictes que genera una organització social injusta, en què les cures i les tasques de sostenibilitat de la vida recauen habitualment en col·lectius vulnerabilitzats: les dones.

La primera etapa de la cooperativa, des del 2013 fins al 2018, l'activitat principal girava al voltant de la dinamització d'un espai comunitari feminista on s'oferien tallers i formacions de salut i benestar, creixement per-

sonal, alimentació conscient, així com teràpies naturals, xerrades i espais divulgatius gratuïts i actuacions culturals. Un espai molt arrelat al territori de l'Hospitalet, emmarcat en l'economia solidària, que comptava amb una important base social i activista implicada en l'impuls del projecte. Un espai feminista i feminitzat amb presència majoritària de dones, tant oferint tallers i serveis, com entre les beneficiàries. Un espai acollidor i inclusiu per tenir cura de les que tenen cura del món.

En la trajectòria de la nostra cooperativa hi ha moltes actuacions adreçades a generar espais d'autocura feministes a la ciutat de l'Hospitalet, però en aquesta ocasió relatarem tres experiències concretes de projectes d'economia de les cures:

- La Magrana, espai de dones.
- Teixim Espais de Cures a la Florida.
- Los cuidados ¿matan?

LA MAGRANA, ESPAI DE DONES

El 2017/18 vam engegar el projecte *La Magrana, espai de dones*, destinat a treballar amb grups de dones l'apoderament col·lectiu a través del treball de cura del cos i la creació de vincles. El projecte donava resposta a les demandes detectades durant els primers anys d'activitat de l'entitat a la nostra ciutat, en el local que teníem ubicat al barri del centre de l'Hospitalet de Llobregat.

Un projecte pensat per dones i per a dones, on teixir sororitat i suport mutu entre iguals, on fer comunitat incorporant la perspectiva feminista i on posar una especial atenció a la salut i als nostres cossos, com a primer territori d'apoderament. A través de tallers i activitats formatives, jornades monogràfiques amb les quals generar xarxa a la ciutat i amb altres territoris, xerrades, debats i activitats divulgatives, amb perspectiva de gènere i espais informals de trobada i generació de comunitat a l'espai de socialització de la cafeteria. Un projecte, doncs, totalment alineat amb els nostres valors i la nostra missió, on aprendre i gaudir juntes i, des d'aquí, transformar les realitats que ens són desfavorables.

La Magrana naixia de la voluntat de crear i reivindicar espais exclusius per a dones dintre dels serveis de la nostra cooperativa, des dels quals oferir continguts especialment adreçats a nosaltres les dones. El projecte transformava l'espai obert al públic que gestionava la cooperativa Brotes en un espai de dones especialment obert a dones «cuidadores». Facilitant que aquelles que compten amb pocs recursos econòmics poguessin participar activament d'aquest espai i gaudir dels serveis i activitats gratuïtes o a preus molt assequibles.

Simbòlicament, una magrana està integrada per centenars de granets, que conformen una fruita més gran. Són petits microuniversos que porten al seu interior tota la vida, són únics i independents, i alhora estan profundament units. Una fruita sucosa, vermella. Una fruita mitològica i plena de connotacions i propietats.

Inspirades en aquest símil, durant el projecte recollíem propostes de moltes dones, per donar suport a les seves demandes i inquietuds, afavorint espais d'apoderament on adquirir coneixements i habilitats i fer pràctiques saludables, compartir necessitats, interessos, desitjos, generar solucions comunes i afavorir formes pròpies de relació, on les dones, fonts i cuidadores de la comunitat, es cuidin a si mateixes i entre elles.

Entre les activitats i línies d'actuació que recollia aquest ambiciós projecte es van dur a terme un cicle de trobades anomenat *Los cuidados, ¿matan?* i dues jornades anomenades *Teixim Espais de Cura* (d'aquí el nom que posteriorment va adquirir el nostre principal projecte de salut comunitària a l'Hospitalet), que van comptar amb la participació de més de 150 dones de la ciutat i l'àrea metropolitana.

JORNADA DONES I SALUT

La primera d'aquestes jornades va ser *Dones i salut*, els dies 8, 15 i 16 de juny de 2018. Amb aquestes jornades obríem el debat sobre la càrrega extra que suportem pel fet de ser dones en les tasques de cures, l'estrès que ens genera diàriament, i com els nostres cossos es queixen i ens parlen. «*Les cures poden passar de ser una càrrega a ser una responsabilitat reconeguda i compartida? Podem crear espais d'autocura i benestar entre dones? Teixim espais de cures des del moment de néixer fins al final de la vida*». Amb aquestes preguntes i afirmacions proposàvem el marc de les jornades.

El programa de les *Jornada Dones i Salut. Teixint espais de cura* incloïa les següents activitats:

—Taller: *SomCos*

Amb l'objectiu d'adquirir consciència corporal, tonificar i relaxar el cos per guanyar vitalitat. El taller, basat en el treball corporal i en la creació de sabers compartits, prenia com punt de partida la vivència i la cura del propi cos, com a base per a relacionar-nos. I en el fet que l'autocura dels nostres cossos permet generar canvis en les formes d'organitzar col·lectivament les cures comunitàries... des del que és vivencial, pràctic, assumible i de procés. El taller estava dinamitzat per Eva Alba Invernó, sòcia de la cooperativa.

—Taller: *Hipopressives per a totes*

Un taller d'hipopressives intergeneracional, en què treballàvem la tonificació del sòl pelvià. Es tracta d'una pràctica molt útil, i especialment beneficiosa en el postpart. Aquest taller estava al càrrec de Laia Capdevila, treballadora de la cooperativa en aquell moment.

—Xerrada: *Com fer el pla de part*

Un espai per compartir com es fa i per a què serveix el pla de part i aclarir dubtes sobre com volem que sigui el nostre part. Conèixer més sobre l'oxitocina, l'epidural, el trencament de bossa, del part en moviment, del part a casa,... En aquest van participar principalment dones que havien de ser mares, però també altres dones que tenien interès o havien passat ja per l'experiència de parir. Una xerrada conduïda per Conxa Delgado, llevadora de la Casa Naixements Migjorn i veïna de l'Hospitalet.

—Xerrada: *Alimentació saludable en els diferents cicles de la vida*

L'alimentació sempre va ser un dels pilars de la nostra activitat durant el projecte. En aquesta xerrada es va obrir un espai per a fer preguntes, resoldre dubtes i compartir sabers, sobre aspectes rellevants que permeten posar l'atenció sobre la nostra alimentació depenent del moment vital en què ens trobem, aprenent les necessitats específiques que podem tenir en la perimenopausa, per exemple. Aquest espai estava al càrrec de dues de les treballadores nutricionistes de la cooperativa, Àngela Nova i Cristina Ordàs.

—Tercera sessió del cicle de trobades *Los cuidados, ¿matan?*, que explicarem més endavant.

—Projecció del documental *Amb ulls de dones*

Un retrat dels inicis del moviment feminista a l'Hospitalet dels anys 70, amb entrevistes a moltes de les dones que van formar part d'aquest moviment i de les associacions de veïns i veïnes en aquella època. Es va fer un passí del documental i s'obrí un debat amb Cristina Propios Yusta, directora del documental i treballadora de la cooperativa, i les protagonistes del projecte.

—Exposició: *Las Kellys*

Una obra basada en dibuixos i il·lustracions de la mà de Maria Romero Garcia en què es reflectien moments del seu dia a dia i històries de vida d'aquestes dones que treballen en la neteja d'hotels i reivindiquen unes millors condicions laborals dins aquest col·lectiu.

—Espectacle de dansa contemporània: *Àlgia*

Fruit del procés creatiu amb dones amb fibromiàlgia de la Barceloneta, les ballarines Rosa Ballarin i Luvhé Ojan van elaborar aquesta preciosa

peça de dansa que transmetia les emocions, sensacions i dolors de les dones que pateixen aquesta malaltia (també molt invisibilitzada pel fet de manifestar-se principalment en dones).

JORNADA ECONOMIES FEMINISTES

Les *Jornades d'Economies Feministes* es van celebrar els dies 5 i 6 d'octubre de 2018. El programa de les *Jornades d'Economies Feministes. Teixint espais de cura* estava pensat per començar a parlar d'economies feministes, terme que al 2018 encara no s'havia popularitzat, però que per al nostre projecte era central. Aquest programa incloïa les següents activitats:

—Taller: *Pasando Factura, reapropriem-nos del nostre temps*

Dinamitzada per Ainhoa Roca, aquesta activitat ens demanava pararnos una estona i «repensar» què fem amb el nostre temps, hora a hora i dia a dia, i veure si aquestes tasques les fem amb plaer o amb estrès. Un dels objectius d'iniciar les jornades amb aquesta activitat va ser visualitzar com el treball domèstic i de cures sosté el treball productiu i remunerat. Posar les cures al centre de la vida té una dimensió política, una dimensió comunitària i una dimensió familiar o de tribu. Requereix una reorganització en tots els sentits, i un canvi de prioritats en les nostres vides. Fer-ho amb plaer, començant per nosaltres mateixes: tot un repte.

—Taller: *Mètode d'alliberament de cuirasses*

Sorgit d'una proposta de la terapeuta Maica Otalora, a les jornades vam incorporar un taller d'aquesta metodologia corporal a través del moviment per a aconseguir un major benestar, de manera suau i profunda, amb moviments senzills per aconseguir, gradualment, una relaxació de les tensions musculars i psíquiques i una presa de consciència de tot el nostre cos.

—Taller: *Reflexologia podal*

El segon taller de salut i benestar corporal, a càrrec d'Eva Alba i Laia Capdevila, oferia eines d'aquesta metodologia per a poder incorporar al nostre dia a dia, fent-les servir per a alleugerir dolors i malestars en l'àmbit familiar o de proximitat. Així com a alguns recursos d'autocura. Permetia a les dones participants de posar-ho en pràctica, practicant entre elles durant la sessió. Aprendre metodologies de benestar corporal d'una forma eminentment pràctica afavoreix molt la generació de vincles entre les dones, fet que hem constatat al llarg de tota la nostra trajectòria.

—Xerrada: *Cuinar un dia i menjar tota la setmana*

Adreçat a saber com gestionar millor el nostre temps a la cuina, així

com a reflexionar sobre l'impacte positiu d'adquirir productes ecològics i de proximitat que ens permeten apostar per formes de produir i viure més curoses amb l'entorn i la nostra societat. A més, a l'espai de la teteria estava escrit el temps que l'Àngela Nova, la nostra dietista i cuinera, havia trigat a preparar el menú vegà de què vam gaudir totes. Una mirada ràpida a la feinada que això suposa amb l'objectiu, un cop més, de fer visible i valuós aquest temps i treball «invisible» que, majoritàriament, fem les dones.

—Projecció del documental *Cuidado, resbala!*

Aquest documental realitzat per l'Asociación Círculo de Mujeres de Málaga posa en qüestió el paradigma hegemònic de com entenem el treball, entre altres temes centrals de les economies feministes. Amb les participants assistents a la projecció ens adonem, un cop més, de totes les coses que ens mou i remou el tema de les cures, de com funcionem, ens organitzem, i també de les noves possibilitats que podem crear, de la importància de la tribu, de la comunitat, de la cura quotidiana.

—Trobada de projectes d'economies feministes de la ciutat.

Amb diversos col·lectius, cooperatives i entitats que treballen en aquest àmbit per parlar de què són les economies feministes. Cadascun dels projectes va poder explicar què fem i com ho fem, compartint experiències. Els col·lectius participants van ser: LaFundició, Cooperativa de consum Keras Buti, ABD / Comunitat Activa, Mamalyona, Fundació Surt, Associació Mujeres Pa'lante, Trama Cultura, col·lectiu No Más Blocs, grup Ens Cuidem la Florida, Vocalía atención y cuidados mutuos de la asociación de vecinos y vecinas de la Florida, entre d'altres. D'aquesta trobada surt la idea d'inxarxar-nos i unir esforços per visibilitzar les pràctiques feministes i de cures dintre dels diversos projectes.

A més de les activitats, vam habilitar un espai anomenat «Moment relax», on qui ho necessités podia descansar. I per acomiadar-nos vam comptar amb l'actuació d'Anna Herrero, música i cantant, que ens va fer gaudir amb la seva veu i ens va convidar amb la seva espontaneïtat a participar en el seu repertori i crear la nostra pròpia música.

CICLE DE TROBADES *LOS CUIDADOS, ¿MATAN?*

El cicle de trobades *Los cuidados, ¿matan?* els dies 28 d'abril, 19 de maig i 16 de juny de 2018 es proposava com un espai de conversa entre dones diverses per compartir experiències i reflexionar sobre les tasques de cures, que ens travessen el dia a dia i ens toquen a totes.

El motiu d'aquestes trobades naixia d'aquesta realitat tan concreta que,

per diferents vies, estava afectant les vides de moltes dones que formàvem part de la cooperativa i el seu entorn en aquell moment. Ens identifi-càvem com a cuidadores, però ens costava trobar espais per a cobrir les nostres necessitats de cures. I és en el fet quotidià que hem d'aprendre a no autooblidar-nos. Volíem generar espais on poder compartir les experi-ències concretes de vida de les dones (com estàvem vivint aquestes res-ponsabilitats de cures) com a punt de partida per a poder plantejar estra-tègies compartides de futur.

«Dones que cuidem dintre i fora de casa, dintre i fora de la feina, dintre i fora de la parella i la família, dintre i fora dels col·lectius... El tema de les cures ens ocupa, ens preocupa i ens mou. Ens travessa quotidianament de manera directa o molt de prop, o veiem que ens tocarà tard o d'hora al nostre cicle de vida. Conciliem les cures amb altres esferes de la nos-tra vida més públiques, fent malabars. O, si més no, ho intentem. I no sempre de manera compartida» (text extret del material de comunicació d'aquest cicle de trobades).

Les dones dediquem el doble d'hores setmanals que els homes a la llar i la família. Som les cuidadores principals en tots els moments del cicle vital. No només som les principals responsables de fer les tasques domèstiques de manera quotidiana (en el 70,36% dels casos), sinó que també som les cuidadores principals d'infants i gent gran, així com d'atendre les situaci-ons específiques de cura per malaltia o situacions de dependència.

El focus estava posat tant a recollir i expressar les necessitats de les dones cuidadores com de les persones que necessiten ser cuidades: posant en comú el dia a dia de dones que tenien a càrrec seu familiars, filles o fills petits, mares i/o pares, àvies i avis, persones dependents, amb diversitat funcional..., compartint les seves vivències amb dones que cuidaven altres persones de manera remunerada, i observant com això repercutia també en les seves vides familiars, moltes vegades conformant així cadenes (glo-bals) de cures. A partir d'aquest diàleg, es propiciava la generació d'idees sobre quines accions podíem fer en comú i com podíem col·lectivitzar aquestes necessitats, i també de propostes concretes per «fer-nos la vida més fàcil».

L'èxit d'aquestes trobades va fer que el 2019 reprenguéssim aquest for-mat amb un nou cicle de trobades els dies 6 i 13 de novembre, aquesta vegada dintre del projecte *Teixim Espais de Cures a la Florida*.

TEIXIM ESPAIS DE CURES A LA FLORIDA

El punt de partida d'aquest projecte es dona l'any 2014 amb l'activitat *Ens cuidem* al barri de la Florida, adreçada a generar grups regulars de dones

per a la cura corporal, el benestar físic i emocional, de forma comunitària. En aquell moment, va ser pioner a la ciutat com a espai gratuït destinat a dones, amb un enfocament eminentment corporal (entenent el cos com un tot; en la seva dimensió física, emocional, mental, relacional i ancestral), i dedicat al tractament de malestars derivats de la sobrecàrrega de treballs de cures envers els altres. Aquests grups continuen actius i en creixement des de fa gairebé 10 anys.

Partint d'aquesta experiència, així com del projecte singular *La Magrana* i de la resta d'activitats en la trajectòria de l'entitat, el 2019 iniciem el projecte *Teixim Espais de Cures a la Florida*, un projecte de salut comunitària amb perspectiva feminista i interseccional situada que vetlla pel benestar i la millora de la salut de les veïnes dels barris de les Planes i la Florida de l'Hospitalet de Llobregat.

El projecte facilita espais de suport, trobada i aprenentatge basats en l'autocura comunitària. Aquests espais donen resposta als interessos i a les necessitats de les participants, afavorint la seva implicació en l'organització d'activitats. Des d'aquí, acompanyem processos d'apoderament indi-



Brotos Els Dimecres de La Magrana, al local del cBruc 46, amb veïnes de L'Hospitalet. 2018.



Brotos Formació Eines per a acompanyar grups de dones, del projecte Teixim Espais de Cures a La Florida amb veïnes del barri.

viduals i grupals amb metodologies basades en l'escolta del cos, la confiança, el reconeixement de la diversitat com a font de riquesa i el treball en xarxa amb altres iniciatives, projectes, entitats i serveis actius en el territori.

Teixim Espais de Cures a la Florida té com a propòsit final reduir el deute social de cures envers les dones, facilitant aquests espais de confiança centrats en el plaer de connectar amb el propi cos, en el plaer de compartir amb el grup, construint xarxes de suport i apostant pels acompanyaments individuals amb enfocament terapèutic per a aquelles dones que ho sol·licitin. A través d'aquest projecte es volen cobrir aquestes necessitats de les veïnes en relació amb la millora del seu benestar físic, emocional, mental i relacional o de convivència:

- Necessitats de descans, de relaxació, de serenitat, d'alliberar dolors i malestars, de revitalització, d'adquisició d'hàbits saludables en relació amb l'exercici i l'alimentació.
- Necessitats d'escolta, d'autoconeixement, de respecte del ritme propi,

de connexió, de seguretat i confiança en una mateixa, d'ajut, de proximitat emocional, de reconeixement i de contacte

- Necessitats d'expressió, de desfogament, de diversió i de plaer.
- Necessitat de pertinença, de vinculació, de participació, d'autonomia, de suport mutu, de compartir, de cooperar, de cocrear, de contribuir al benestar de la comunitat i de celebrar.

Aquestes necessitats han estat identificades des de la posada en marxa del projecte, incorporant-hi actuacions a mesura que s'anaven manifestant i teníem recursos per donar-hi resposta. I hem pogut constatar l'impacte positiu que té el benestar i l'apoderament de les dones en el benestar de tota la comunitat, i com mobilitzar aquestes necessitats activa les capacitats de transformació de les realitats individuals i col·lectives.

La mirada feminista interseccional del projecte ens ha portat a poder provar que atendre les cures i la salut de les dones requereix la creació de relacions de confiança, diàleg, respecte mutu i intercanvi de sabers entre les diferents metodologies i pràctiques. Un dels valors més rellevants del projecte és el contacte directe amb les dones participants, de manera que es manté una constant connexió de forma personal i, per tant, es poden recollir diferents peticions i necessitats del barri per poder accionar de forma directa.

Per això, el projecte genera un impacte transformador a escala comunitària, oferint espais gratuïts, de proximitat i adaptats a les necessitats manifestades de les dones del barri, a través dels quals teixir connexions entre habitar el propi cos i habitar el territori, l'espai comunitari segur.

Un dels impactes del projecte quant al treball en xarxa i de sinèrgies és la vinculació amb el Centre d'Atenció Primària (CAP) i amb el Centre de Salut Mental d'Adulta de l'Hospitalet (CSMA) a través de la prescripció social. La prescripció social és un mecanisme a través del qual qualsevol professional de la salut i el o la pacient identifiquen junts activitats de la comunitat per millorar la seva salut i el seu benestar, sempre que estigui indicat que pot beneficiar el pacient de manera sistemàtica i avaluada. Es tracta d'oferir alternatives a la medicalització dels malestars de la vida quotidiana a persones amb un benefici limitat de la medicina tradicional i que perceben que estan en risc d'aïllament social.

Des del CAP de la Florida i des del CSMA de l'Hospitalet fan la prescripció social d'aquestes activitats i tallers que són accessibles, saludables i orientades al benestar de les dones en diverses etapes de la vida i a l'envel·liment saludable. Fruit de l'estreta col·laboració amb les psicòlogues i amb altres professionals els darrers anys, s'ha generat una dinàmica fluida de derivacions de dones a les diferents activitats del projecte, que és clau en la consolidació de la prescripció social.

El projecte *Teixim Espais de Cures a la Florida* s'articula en diferents línies i activitats totalment gratuïtes adreçades gairebé en exclusivitat a les dones del barri i de la ciutat (exceptuant-ne les activitats obertes, en les quals la participació és diversa, tot i que majoritàriament femenina). Dintre d'aquestes diferents línies d'actuació cal destacar aquelles que de forma explícita es presenten per tal d'ajudar a incorporar el benestar i l'autocura a les agendes de les dones.

Per una banda, organitzem activitats grupals de cura corporal per al benestar físic, emocional i mental de les dones. En aquesta línia trobem els grups regulars, sessions puntuals i actuacions formatives. Volem destacar-ne les següents:

Ens cuidem entre dones: Es tracta d'espai corporal regular d'autocura, de plaer i de benestar actiu des del 2014 (és la llavor del projecte *TEC*) dedicat al tractament de malestars derivats de la sobrecàrrega de treballs de cures envers els altres, amb la voluntat de reduir el deute de cures vers aquestes dones proveïdores de cures al llarg de tota la seva vida. És un espai inclusiu format per dones d'entre 25 i 85 anys que aposta per donar la possibilitat d'incorporar en el seu quotidià un temps on elles i el seu benestar estan en el centre.

Benestar corporal per a la salut femenina: El malestar que es relaciona amb la menstruació i amb la transició menopàusica requereix recursos preventius concrets i un espai específic per abordar-los, donat que molts d'aquests malestars tenen a veure amb les condicions de vida i amb dinàmiques d'una cultura que dificulta viure aquests processos conscientment. «No fa mal la regla, fa mal el patriarcat.»

Eines corporals per acompanyar grups de dones: Com diu el nom, aquesta formació està destinada a veïnes i tècniques d'entitats o serveis que formen part o acompanyen altres grups de dones. La proposta és oferir eines per a facilitar espais comunitaris, i alhora, oferir un espai i un temps en el qual prioritzar el plaer i el benestar.

I també hi ha les sessions d'autocura corporal amb diferents grups organitzats a través del Centre d'Atenció Primària del CAP la Florida, especialment amb les psicòlogues referents de Benestar emocional comunitari (BEC). Algunes de les dones que participen d'aquestes sessions, acaben vinculant-se a espais regulars del projecte *TEC*.

Per tal d'intentar reduir el biaix socioeconòmic d'accés als espais comunitaris d'autocura col·lectiva, des del projecte proposem activitats en diferents horaris de matí i de tarda, així com alguna proposta també en cap de setmana. Cal tenir en compte que les persones amb ocupacions menys valorades tenen jornades més llargues i sofreixen més variacions horàries.

Històricament, part de les necessitats de cures s'han resolt a través de xarxes de dones unides per llaços de veïnatge. Aquestes han anat perdent pes, especialment en els contextos urbans i a conseqüència de la individualització i mercantilització de molts espais de la vida. És per això que un dels principals objectius del projecte es basa en la construcció de fórmules col·lectives que donen resposta a les necessitats de cura, sense generar sobrecàrregues de treball.

Per això, a més dels espais grupals de benestar corporal, el 2019 va començar el grup de dones *EntreVeïnes* (incorporat al projecte *TEC* el 2021). Es tracta d'un espai comunitari de confiança per a compartir experiències i aprendre conjuntament, amb l'objectiu de potenciar una xarxa de suport mutu entre dones i, alhora, proposar accions i activitats en clau feminista obertes a les veïnes del barri.

Arran dels tallers de prevenció de violències masclistes organitzats pel grup *EntreVeïnes*, posteriorment es genera una col·laboració amb l'Associació *Hèlia* (de Barcelona) per replicar el projecte de «*Veïnes per Veïnes*» a l'Hospitalet i fer possible una xarxa d'acompanyament comunitari formada per dones professionals, voluntàries i veïnes que promou l'apoderament i el suport social a dones que han sofert alguna situació de violència masclista. Impulsem un equip de voluntàries formades i sensibilitzades en matèria de violències masclistes que ofereixen suport a les dones que el necessiten a l'hora de fer tràmits i gestions relacionades amb el procés de recuperació: ja sigui acompanyant als jutjats, a visites amb advocades, o a centres de salut, i allà on calgui per a reparar el mal sofert. Per poder fer aquests acompanyaments hem potenciat la realització de tallers d'autocura per a les voluntàries alhora que la formació necessària per establir relacions igualitàries, des del respecte a la diversitat i amb perspectiva interseccional.

A banda de les actuacions grupals, al projecte *Teixim Espais de Cures a la Florida* també apostem per acompanyaments terapèutics individuals a través de la metodologia del *Shiatsu Contact*. Es tracta d'un espai de democratització de les cures amb enfocament terapèutic, que, oferint-la gratuïtament, apropa la tècnica del *Shiatsu Contact* a dones que per qüestions econòmiques no podrien accedir-hi.

El *Shiatsu Contact* és una teràpia d'origen japonès, respectuosa amb la persona, que promou l'equilibri global. Treballa sobre el cos amb pressions suaus, estiraments i manipulacions articulars i orgàniques. Equilibra el sistema nerviós i el sistema immune, relaxa la musculatura superficial i nodreix l'interior de l'organisme, revitalitzant la persona. És adequat per a alleujar tensions emocionals, dolors musculars i rigidesa en les articulacions, en situacions d'insomni i ansietat i per acompanyar processos de dol i canvis vitals. En ser una tècnica que s'aplica amb roba còmoda i tan

sols es necessita un *futon*, es tracta d'una tècnica idònia per al context comunitari.

Els beneficis d'aquests acompanyaments terapèutics van donar molt bon resultat des del primer moment i aviat vam aconseguir la col·laboració del CSMA, el CAP i Serveis Socials en la derivació de dones.

El projecte *Teixim Espais de Cures a la Florida* ja fa més de cinc anys que funciona i es troba en continu creixement i millora de les propostes. Volem posar en valor els principals impactes aconseguits:

—Les dones (veïnes) acompanyades incorporen els espais d'autocura en la seva quotidianitat, de manera que aquests espais formen part de les seves agendes i rutines setmanals. Vincular-se al projecte en general o a alguna de les propostes suposa una millora del seu benestar físic, emocional, mental i relacional i això comporta un apoderament; es mobilitzen les capacitats de prendre decisions més conscients sobre els seus cossos, el seu benestar i les seves relacions i sobre l'ús del seu temps.

—A través del treball corporal en el benestar i la salut comunitària i del treball preventiu i complementari, hem contribuït a la disminució de la medicalització de les dones acompanyades.

—El teixit associatiu del barri, les veïnes i les persones treballadores d'entitats i serveis dedicades a l'acció comunitària, educativa, al benestar i a la salut (psicòlogues, infermeres, mestres, treballadores socials, etc, en definitiva les persones que tenen cura d'altres persones), quan participen en els espais formatius que proposem en el projecte, tenen més eines i recursos per a l'autocura i per incorporar la responsabilitat de les cures en el funcionament dels seus grups, comunitats, equips, famílies...

—En relació amb el treball en xarxa amb els serveis públics de salut: Tant la consolidada relació de continuïtat amb la Unitat de Salut Mental (USM) i les referents de Benestar Comunitari del CAP, com formar part del cercador en línia d'actius de salut comunitària del Departament de Salut de la Generalitat han facilitat les derivacions als nostres espais de dones ateses per professionals sanitaris, cosa que permet fer un abordatge comunitari més integral.

—Entre les derivacions per part dels serveis públics de salut, el reconeixement del *Shiatsu* com a tècnica de salut complementària, recomanable per a dones amb problemàtiques de salut mental.

En un context de múltiples desigualtats, de vulneració de drets i de vio-

lències estructurals on els cossos de les dones absorbeixen moltes tensions, les pràctiques corporals preventives i terapèutiques, la vinculació a grups de suport i el treball de benestar emocional són imprescindibles.

CAP AL FUTUR?

La nostra voluntat com a cooperativa, recollint l'experiència d'aquests 10 anys, és continuar construint cultura de la cura centrant-nos en l'apoderament de les persones i les organitzacions que sostenen la vida, facilitant espais formatius i terapèutics, i acompanyant la creació de xarxes de suport.

Continuarem aprenent del treball comunitari i formant-nos per a millorar les nostres metodologies i acompanyaments.

De manera prioritària volem posar energia també en la nostra autocura com a equip per treballar des de la integritat, la coherència, la il·lusió, el plaer i l'alegria. I això implica poder gaudir de condicions de treball amb jornades i sous dignes i atendre les nostres necessitats de descans i realització.

Les cooperatives són ecosistemes travessats pel context i en interacció amb el sistema hegemònic. Patim i reproduïm les seves lògiques alhora que tractem de posar-hi consciència per transformar-les, en el nostre cas des d'allò que ens és proper i concret. Sostenir el propòsit de l'entitat, la viabilitat econòmica i la sostenibilitat i benestar humà en gran part de la història de Brotes no ha estat fàcil. Cal que les cooperatives, com les persones, partim de l'autocura per esdevenir espais saludables.

Convivim amb aquesta tensió que visibilitza l'economia de les cures: el complex equilibri entre l'activitat productiva i l'atenció a les cures per posar les persones i les dinàmiques saludables al centre. Així doncs, necessitem més autocura que mai. Parar, desaccelerar, no caure en les lògiques productivistes que també afecten l'economia social i solidària.

Alguns dels projectes dels quals hem parlat es mantenen en actiu i continuarem desenvolupant-los a la ciutat de l'Hospitalet de Llobregat, com és el cas de *Teixim Espais de Cures a La Florida. Dones i salut comunitària*. I també apostarem per intercooperar amb altres entitats de sectors complementaris per portar la nostra experiència a altres àmbits i territoris:

—desenvolupant serveis i projectes de salut comunitària que permetin la formació d'altres entitats i persones en l'adquisició d'eines corporals per a acompanyar grups,

- acompanyant directament col·lectius i equips a incorporar les cures en la seva vida i funcionament, i
- oferint sessions individuals terapèutiques a sòcies i treballadores d'altres entitats i empreses de l'economia social i solidària.

BIBLIOGRAFIA

BAYAS FERNÁNDEZ, Blanca. Deuda de cuidados: el patriarcado y el capital a la ofensiva, la economía feminista como propuesta. Barcelona, Observatori del Deute en la Globalització (ODG), 2017.

LORDE, Audre. *A Burst of Light: and Other Essays*. Ixia Press, 2017

MARTÍNEZ OLIVÉ, Cristina. «*Psicología, feminismo y ancestralidad para el cuidado de las mujeres*» [en línia] a: Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. Disponible en: <<https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>> [Consulta 6 d'octubre de 2021]

PÉREZ OROZCO, Amaia. Subversión feminista de la economía. Madrid, Traficantes de sueños, Col. Mapas, 2014.

PÉREZ OROZCO, Amaia i PIRIS LEKUONA, Silvia. COLECTIVA XXK. Capítulo 1. «Cuidados. Concepto y Contextualización», a: MARRADES PUIG, Ana i BOSCH MARCO, Beatriz (coord.), Instituto de las mujeres (ed.), Documento de bases por los cuidados. Madrid, Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado, 2023.

SIERRA GONZÁLEZ, Ángela María i VÉLEZ CARO, Olga Consuelo. «Curar y levantar los cuerpos femeninos. Una lectura desde la hermenéutica crítica feminista», *Theologica xaveriana*, vol. 62, Núm. 173, gener-juny de 2012, Bogotá, 199-230.