

LA ZONE DU DEHORS, aux Roches d'Orvaz, entre La Pesse et Désertin

L'accès à la zdd se fait à pied depuis la route des Roches, prévoir de quoi s'éclairer.

Soirée au chapeau - Adhésion à l'association sur place à prix libre

Buvette - Bibliothèque - Autodéfense sanitaire

###

Samedi 26 juillet à 20 heures

FALL & RISE OF THÉO·DORA, Parcours de résilience

Conférence gesticulée

Être victime de viols, d'agressions, se reconstruire, se battre, aider, militer, déconstruire, lutter, aimer, taire, puis, enfin, **dire**.

Une parole personnelle, féministe et empreinte d'humour.



Soirée au chapeau - Adhésion à l'association sur place à prix libre

Buvette - Bibliothèque - Autodéfense sanitaire

à LA ZONE DU DEHORS, aux Roches d'Orvaz, entre La Pesse et Désertin

L'accès à la zdd se fait à pied depuis la route des Roches, prévoir de quoi s'éclairer.

##

et...

Vendredi 25 juillet de 18h30 à 21h15

NTM : Nous Toustes MuscléEs

Atelier d'autodéfense féministe

L'autodéfense féministe s'articule autour de trois axes : le mental, le verbal, le physique. Elsa Dorlin la résume ainsi : « Il ne s'agit pas tant d'apprendre à se battre que de désapprendre à ne pas se battre. »

- Mental : conscientiser ses émotions, ses limites, ses craintes, ses aspirations pour comprendre ce que nous ressentons et le légitimer.
- Verbal : trouver ses réponses, ses tons, ses outils préférentiels pour permettre de verbaliser nos désaccords et nos limites.
- Physique : s'outiller pour se sentir capable de, et oser riposter et répliquer physiquement si une situation le nécessite.

L'autodéfense féministe est une somme d'outils favorisant l'émancipation et l'empouvoirement des personnes sexisées dans la société. Il s'agit de ne plus se sentir dépourvuE, et de profiter du groupe et de l'adelphité qu'il offre pour se nourrir les unEs les autres.

Atelier en mixité MINT (meuf, intersexe, non-binaire, trans : soit sans hommes cisgenres) afin de permettre aux personnes sexisées qui y participent de s'outiller pour évoluer dans la société mixte.

Accessible aux personnes mineurEs si elles sont accompagnées d'une personne majeure (quel que soit le lien entre elleux) ou si on a une personne majeurE à contacter en cas d'urgence.

Sur inscription par mail à zdd@riseup.net et par sms au 06 46 30 18 38 - Prix libre

Le collectif *Nous Toustes 39* existe depuis 2020. Il s'agit du comité jurassien du collectif national *Nous Toustes* qui est né il y a 6 ans, peu après les débuts du mouvement #Metoo.

L'objectif de NT39 est de participer à élever le niveau de conscience de la société sur la problématique des violences sexuelles, sexistes et de genre.

Des événements sont organisés par le collectif toute l'année durant, notamment autour de deux dates clés le 8 mars pour la journée internationale de défense des droits des femmes et le 25 novembre lors de la journée internationale de lutte pour l'éradication des violences faites aux femmes et aux minorités de genre.

###

CET ÉTÉ LA ZDD FÊTE SES 10 ANS :

Vendredi 25 juillet -- Atelier d'**autodéfense féministe NTM** (Nous Toustes MuscléEs) -- Sur inscription, renseignements : zdd@riseup.net

Samedi 26 juillet -- Conférence gesticulée **FALL AND RISE OF THÉO·DORA, Parcours de résilience**

Mercredi 6 août -- Spectacle trapèze / chant lyrique / broderie **ÉTOFFER LA NUIT** par le collectif Aurita