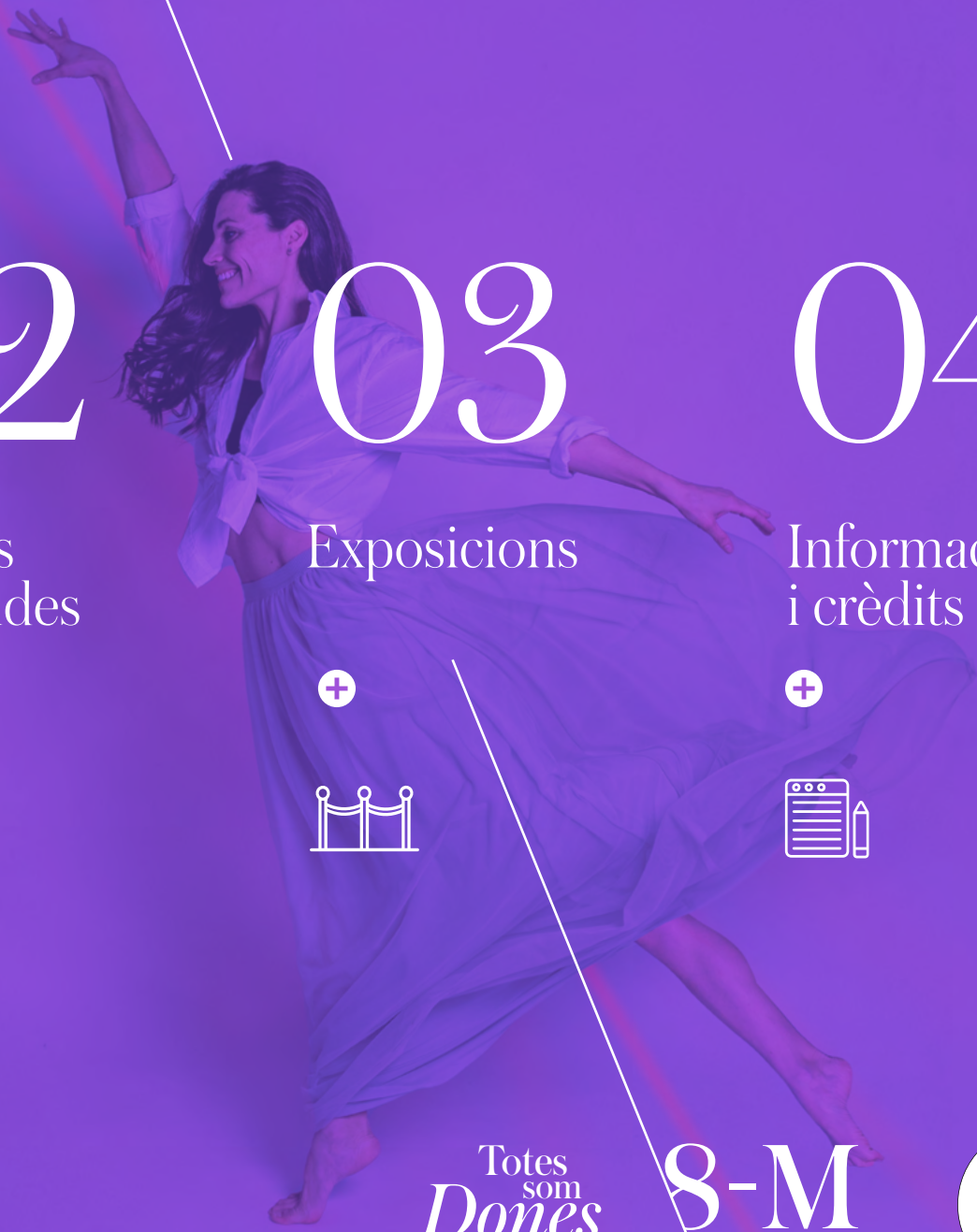
Totes som *Dones*

Valentes, empoderades, contradictòries, autèntiques, sàvies, diverses. *Dones*.

8-M
Dia Internacional de la Dona

Ajuntament de Martorell



01

Dones que alcen la veu

02

Activitats programdes

03

Exposicions

04

Informacions i crèdits

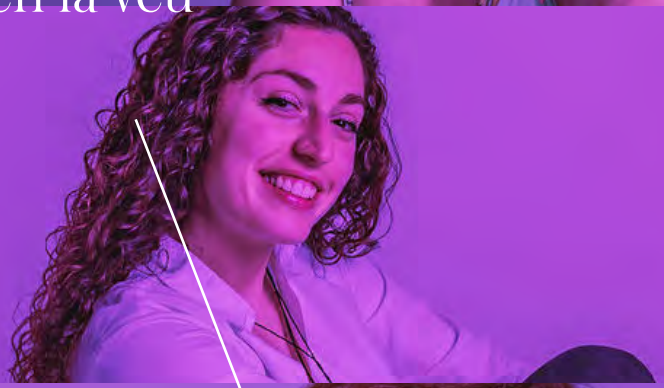
Totes som Dones

8-M Dia Internacional de la Dona

Ajuntament de Martorell

01

Dones que alcen la veu



Aïcha El Harrak Rabie
35 anys

Mandarines · Pili Pico
45 anys

Elsa Naranjo Gámez
25 anys

Teresa Tió Arnaus
66 anys

Dones que alcen la veu

Aïcha El Harrak Rabie
35 anys

Va néixer a Tànger, al Marroc, sa mare hi va anar expressament a donar a llum per poder-ho fer envoltada de la família; llavors, el pare de l'Aïcha encara vivia allà, però amb una setmana de vida ella ja era a Martorell. Reconeix que de petita era un trasto i recorda una infantesa molt bonica.

A l'adolescència, explica, era menys acceptada en segons quins entorns i ho notava encara més amb amigues que portaven el hijab. Ella no se'l va posar fins als 24 anys. Assegura que va ser una bona manera per detectar les bones amistats, va haver-hi qui va deixar de saludar-la. També va veure la diferència a l'hora de buscar feina. Un cop, durant una entrevista, un senyor no va tenir cap problema en dir-li: "si et treus el vel, et faig fixa". Ella va marxar cames ajudeu-me. El seu marit l'esperava al cotxe, tampoc s'ho podia creure.

L'Aïcha va estudiar un cicle formatiu d'administrativa i sempre ha treballat d'això. Amb tot, quan va ser mare i el seu fill gran va començar a l'escola José Echegaray, al 2015, va adonar-se que moltes mares migrants tenien problemes per entendre el que se'ls demanava des del centre. Es va oferir voluntària per fer un taller per ajudar-les amb la llengua, des d'aleshores s'ha convertit en una autèntica xarxa de suport.

Es defineix com "una persona lluitadora que sap el que vol" i afegeix: "soc molt feliç. A la vida demano sobretot amor i afecte", i apel·la al "t'estimo" del matí. La seva mare és un model per l'Aïcha: "va deixar els seus somnis a un costat, perquè els seus fills els pogués fer realitat".

Brinda per la salut, "sense ella no som res".

Dones que alcen la veu

Teresa Tió Arnaus
66 anys

Segons explica, el cognom Tió està present a Martorell des de l'any 1200. Rememora una infantesa feliç, aliena als problemes que pogués tenir la família. De jove li encantava ballar -ara també li agrada- i sortia sovint a la discoteca. "Anava ben curta", reconeix, encoratjada; tanmateix, massa per les dones de casa seva. Tot i venir de tradició pagesa, amb 14 anys va començar a treballar en una indústria al Congost.

La Teresa ha viscut sempre al carrer del Mur, quan es va casar li van fer construir un pis al terrat de la casa familiar. Viure a prop dels pares tenia l'avantatge de poder recórrer a ells en la voràgine de la vida amb fills. Amb 52 anys va deixar la feina on era des d'adolescent, moguda per la voluntat d'aprendre com cal l'ofici de l'agricultura i dedicar-s'hi. No volia que es perdés el llegat. Ara per ara, els diumenges encara van tots plegats a treballar el camp, cosa que els uneix.

Les amigues són un dels seus puntals, la majoria les conserva des de sempre. S'escriuen cada dia, es truquen habitualment i es veuen quan els ve de gust. La Teresa es preocupa per elles i li ho reconeixen. "Si he tingut felicitat és perquè he fet sempre el que m'ha dictat el cor", apunta, referint-se a qualsevol aspecte de la seva vida.

La Teresa és una persona inquieta que estima i que cuida, es percep en la seva manera de fer i tractar la gent. Explica que els seus avis han sigut els seus referents "perquè eren molt treballadors i honrats".

Brinda per la pau i l'entesa.

Dones que alcen la veu

Elsa Naranjo Gámez
25 anys

Fa uns mesos va començar la vida d'independitzada a Barcelona, però fins aleshores, sempre havia viscut a Martorell. Evoca una infantesa on els caps de setmana feia excursions amb la família i els amics i de dilluns a divendres passava molt de temps amb sons avis i son germà. Quan tenia temps lliure, ballava. La dansa sempre l'ha acompanyada i ha sigut una via d'escapament. "Ha tingut un paper sanador en la meva vida. És una manera per expressar les emocions i connectar amb elles", confessa. Tant per transitar la tristesa, la ràbia o la por, com per celebrar l'alegria.

De petita, i encara ara, era afectuosa, persistent i atenta amb les persones del seu entorn. Aquesta darrera característica és la que la va portar a estudiar psicologia i a treballar-hi. És una feina que l'apassiona, sobretot des que va fer l'especialització en psicologia social. "Em va meravellar", declara feliç. Ara per ara, es dedica a temes de gènere, de drogodependència i d'addiccions, de criança positiva i de psicoteràpia en una fundació. Explica que cada dia aprèn molt de la resiliència de l'ésser humà i narra que "els pacients agraeixen molt" la labor que duen a terme.

El seu esperit perseverant ha fet que marxés de casa quan s'ho havia proposat, però assegura que, tot i ser alliberador, també és dur perquè comporta una gran responsabilitat. Com a referents, anomena a dues amigues, la Sílvia i la Mar, per la seva fortalesa.

Brinda per la gent que té al seu voltant.

Dones que alcen la veu

Mandarines · Pili Pico 45 anys

Mandarines són unes nines de tela que van néixer, d'alguna manera, com l'alter ego de la Pili Pico. Abans d'arribar fins a la seva creació, és clar, la Pili va néixer i créixer a Martorell, on encara viu. De petita, agafava els mocadors de coll de sa mare per tallar-los i fer vestits a les nines.

La seva adolescència va ser molt més dura que la de qualsevol jove de la seva edat. Quan en tenia 17, el seu pare va matar a la seva mare en un assassinat de violència masclista. Va haver de madurar massa d'hora. "Era la germana gran i calia fer-se la forta". En aquell moment no hi havia suport institucional i, qui s'acostava, ho feia quasi per morbositat, assegura. Amb tot, la Pili és positiva per naturalesa i per instint va pensar en com podia ajudar a les dones i fills en una situació similar.

Les nines van sorgir d'aquí, la primera que va fer és ella mateixa, amb les alegries i les dificultats per les quals ha hagut de passar ben visibles. És increïble la felicitat infinita que desprèn quan parla de les mandarines. Explica que primer crea el personatge a partir de la seva vida, com més detalls millor. Després fa la nina, tota ella.

La Pili va ser mare amb 20 anys i quan la seva filla era petita, ella es treia el batxillerat nocturn. "No crec que mai hagi tingut un gran instint maternal", però això no va ser un problema per fer de tot i donar-li totes les oportunitats possibles. "Va ser un repte".

La seva àvia definia la Pili com a "hiperactiva lenta". Fa moltes coses, però al seu ritme.

Brinda per totes les persones que han estat en el seu camí i han donat suport al seu projecte.

02

Activitats programades

3/03	Not talent, amb Judit Martín	Pàg. 10
	Marxa de torxes Feminista del Col·lectiu Feminista	Pàg. 11
5/03	Vermut violeta del Col·lectiu Feminista	Pàg. 12
6/03	Xerrada Cuida't i estima't, amb Sara Navarro	Pàg. 13
7/03	Què és l'edatisme?, amb Carmen Cordón	Pàg. 14
8/03	Xerrada sobre Ramon Llull, amb Alba Bohigas	Pàg. 15
	Manifest institucional del Dia Internacional de la Dona	Pàg. 16
	Dona'ns un cop de ma per la igualtat, acció al carrer	Pàg. 17
	Presentació del llibre Mientras los demás viven	Pàg. 18
	Concentració i Manifest del Col·lectiu Feminista	Pàg. 19
9/03	Taula rodona Dones i Empresa	Pàg. 20
	Conferència L'univers de la dona, amb Gloria Cruz	Pàg. 21
	Presentació del llibre Tots els noms d'Helena	Pàg. 22
10/03	Taller Fem Tribu, amb Marta Fusalba	Pàg. 23
	Inauguració de l'exposició 08760 PostArt	Pàg. 24
	Taller introductori a les noves masculinitats	Pàg. 25
	Cineclub amb La mujer japonesa	Pàg. 26
11-12/03	Itinerari urbà Martorell, Femení Plural, amb Gemma Jiménez	Pàg. 27
11/03	Curs de defensa femenina amb l'A.E. Nihon Tai Jitsu	Pàg. 28
	Teatre de carrer amb el grup de Joves de l'Aula de Teatre	Pàg. 29
	Xerrada sobre l'ansietat, amb Carina Cervino	Pàg. 30
12/03	Activitats per reivindicar el paper de la dona en la cultura popular	Pàg. 31
	Jornada Viu l'Hoquei Femení	Pàg. 32
15/03	Taller d'autocura amb Siéntete Lliure	Pàg. 33
16/03	Xerrada Ni rosa ni blau, amb Gemma Guillamón	Pàg. 34
21/03	Xerrada sobre la tiroide, amb la dra. Lucía Vera Bernal	Pàg. 35
23/03	Aperitiu amb violetes, de Mandarines Atelier	Pàg. 36
24/03	Monòlegs a la plaça, amb Cia Nus Cooperativa	Pàg. 37
30/03	Taller de Booty dance, amb Kim Jordan	Pàg. 38
31/03	L'Art de Cuidar-te, jornada de l'A. per a la Salut Mental del B. Llobregat	Pàg. 39

Activitats pedagògiques: Fes clic aqui per a més informació.

Activitats

Monoloaddictes. *Not talent*, amb Judit Martín

Divendres 3 de març

| 22.30 h

| Auditori Joan Cererols del Centre Cultural

"L'èxit depèn només d'un 2% de talent" L. V. Beethoven.

Aquest és el punt de partida de *NOT TALENT*. Una xerrada sobre la fascinació que provoquen les obres d'art fallides i la desídia que provoca sovint el criteri hegemònic. Una venedora de fum, una decadent cantant multimilionària i una poeta solidària són alguns dels personatges que donaran les claus de l'èxit per a triomfar en aquesta època on tothom vol ser artista.

NOT TALENT és un espectacle d'humor molt improvisat de la Judit Martín amb la col·laboració de l'Emma Bassas. Un cant a la mediocritat, un xou que celebra el fracàs.

Entrades: 15 €, anticipada general; 18 €, taquilla.
Compra d'entrades a **entrades.martorell.cat**

Activitats

Marxa de torxes feminista. *Juntes, diverses i sense por, les feministes som aquí*

Divendres 3 de març

| 20.15 h
| Punt de trobada: Plaça del vi

Tret de sortida amb Diables de Martorell.

Finalitza a la plaça de l'Ajuntament amb lectura de manifest del Col·lectiu Feminista de Martorell.

Organitza: Col·lectiu Feminista de Martorell
Amb la col·laboració dels Diables de Martorell i els Amics de Sant Antoni

Activitats

Vermut Violeta a la Vila

Diumenge 5 de març

| A partir de les 11.30 h
| Parc Fluvial de la Vila

Jornada prèvia al 8M amb música, un taller d'estampació amb Clara-Tanit Arqué, les Castelleres

de Gelida i un Vermut Feminista; per compartir un espai de reflexió i reivindicació col·lectiva. Adreçat a tots els públics.

Durant la jornada tindrem un espai per al taller d'estampació de samarretes i elaboració de pancartes. Porta la teva samarreta blanca, mocador o tela. Pancartes i samarretes per lluir-les on vulguis!

Amb la col·laboració de la il·lustradora Clara-Tanit Arqué.

També farem la creació col·laborativa d'un fanzine feminista. Us proposem dibuixar, escriure, recomanar o el que us vingui de gust amb mirada feminista sobre: Llenguatge (comunicació). Gordofòbia i pressió corporal estètica, Violències sexuals, Diverses, Racialitzades, Salut-Avortament, Cultura, Esports, Vellesa...Si vols, porta retalls, llibres, fotos...

T'hi esperem!

Organitza: Col·lectiu Feminista de Martorell
Amb la col·laboració de: la il·lustradora Clara-Tanit Arqué i les Castelleres de Gelida

Activitats

Xerrada *Cuida't i estima't*, amb Sara Navarro, psicòloga

Dilluns 6 de març

| 18.30 h
| Biblioteca

Aprenem a posar en pràctica diferents eines d'autocura i relaxació.

És important tenir cura de la nostra persona per viure en plenitud. En aquesta sessió et donarem les eines per cuidar-te i obtenir un bon nivell de salut.

Reserva d'entrades a **entrades.martorell.cat**

Activitats

Què és l'edatisme?, a càrrec de Carmen Cordón

Dimarts 7 de març

| 17 h

| Esplai de Gent Gran: La Vila

Xerrada- col·loqui amb l'objectiu de realitzar una aproximació al concepte d'edatisme i reflexionar sobre la relació edat- gènere i la feminització de la vellesa. Parlarem de què és l'edatisme?; quines son les seves expressions més comunes; l'edatisme i la perspectiva de gènere; i del decàleg contra l'edatisme sexista.

Perquè volem aconseguir un envelliment de les dones amb més qualitat de vida i amb un desenvolupament cada cop més lliure de la seva pròpia identitat.

Activitat gratuïta.

Reserva d'entrades: **a la consergeria dels esplais de la Gent Gran La Vila i Buenos Aires.**

Activitats

Vistes de dron sobre literatura: *Escriptor, filòsof, místic, teòleg, professor i missioner: TOT.*, amb l'Alba Bohigas

Dimecres 8 de març

| 11 h
| Biblioteca

Diu Martí de Riquer: "L'obra i la personalitat de Ramon Llull són d'una magnitud tal que els estudis a elles dedicats constitueixen tot un capítol de la cultura medieval".

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Lectura del Manifest Institucional del Dia Internacional de la Dona

Dimecres 8 de març

| 12 h
| Davant de l'Ajuntament de Martorell

Lectura del Manifest consensuat per les administracions catalanes per commemorar el Dia Internacional de la Dona, 8 de març, a càrrec de la regidora d'Igualtat, Belén Leiva.

Aprofitant que és dia de mercat, durant tot el matí tindrem una carpa davant d'El Círcol amb informació i activitats sobre el Dia Internacional de la Dona i en favor de l'equitat entre homes i dones.

Activitats

Dona'ns un cop de ma per la igualtat!

Dimecres 8 de març

| 17 h
| Rambla de Les Bòbiles

Farem una cadena simbòlica per avançar cap a la igualtat. Si vols donar-nos un cop de ma en aquesta fita, només caldrà que dibuixis el perfil de les teves mans i t'afegirem a la cadena simbòlica, que esperem que sigui molt i molt llarga.

Vine i dona'ns un cop de ma!

Activitats

Presentació del llibre *Mientras los demás viven*, de la Clàudia Salamonesco

Dimecres 8 de març

| 18.30 h
| Biblioteca

Una novel·la introspectiva que evoluciona en un univers femení i aborda temes com ara la precarietat i les condicions inhumanes de treball de les persones migrants, la maternitat contrariada, la violència de gènere verbal i física, la difícil acceptació de la vellesa, el pes del passat.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Concentració i Manifest. *Contra les precarietats, les fronteres i les violències, les Feministes som aquí!*

Dimecres 8 de març

| 20 h
| Davant l'Ajuntament de Martorell

Lectura del Manifest del Col·lectiu Feminista de Martorell. Durant la concentració tindrem música i pintura feminista en directe.

Porta el teu llaç lila per penjar-lo a la plaça.

Organitza: Col·lectiu Feminista de Martorell

Activitats

Taula roDona Dones i Empresa

Dijous 9 de març

| De 15 a 16.30 h

| Centre de Promoció Econòmica · Molí Fariner

El Centre de Promoció Econòmica Molí Fariner de l'Ajuntament de Martorell, amb motiu del Dia Internacional de la Dona, organitza una Taula roDONA per reflexionar i donar a conèixer el món de l'empresa des del punt de vista del lideratge femení. Sis dones emprenedores de Martorell compartiran les seves experiències professionals amb l'objectiu d'inspirar a d'altres dones a emprendre i posant en relleu l'aportació de les dones en el món empresarial.

Des del Servei d'Empresa volem estar al costat i oferir suport a totes les dones que s'animin a emprendre...Us animem a participar!

Activitat gratuïta.
Reserva d'entrades:
al formulari https://n9.cl/aisy2
o bé al tel. 93 775 31 01 o al correu moliempresa@martorell.cat

Activitats

Conferència *L'univers de la dona: de la fotografia a la postfotografia*, a càrrec de Glòria Cruz

Dijous 9 de març

| 18.30 h

| Centre d'Interpretació del Patrimoni Històric La Caserna (Pg. del Quarter, 9)

En el marc de l'exposició *Frame*, la fotògrafa martorellenca Glòria Cruz ens ofereix aquesta xerrada durant la qual ens parlarà del pas d'aquelles dones que han explicat com és el món mitjançant la fotografia. Des dels inicis del descobriment i perfeccionament fotogràfic, quan les úniques que tenien accés a aquest nou invent eren dones benestants, fins a l'arribada de les càmeres per a totes les butxaques.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Presentació de la novel·la *Tots els noms d'Helena*, de Maria de la Pau Janer

Dijous 9 de març

| 19 h

| Biblioteca

L'autora ens presenta una novel·la emocionant que rellegeix la Ilíada amb ulls de dona, plena d'emocions, personatges inoblidables, episodis de la història mítica, escenaris clàssics i molta èpica.

Presentarà l'autora el periodista Eduard Pujol.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Taller *Fem Tribu*, amb Marta Fusalba

Divendres 10 de març

| De 18h a 21h

| El Círcol

L'activitat consta de 3 trobades que tindrà lloc els divendres 10, 17 i 24 de març de 18 a 21 h

Fem tribu és un taller distribuït en 3 sessions en les quals començarem a endinsar-nos en el nostre propi jo; en la relació amb els altres; en les màscares que utilitzem o no en el nostre dia a dia per jugar-hi, divertir-nos i compartir. És un espai per relacionar-nos amb altres dones des de la nostra nena interior, un lloc de gaudi i de descoberta on compartirem i crearem, conjuntament, sumant forces, des de les nostres pròpies essències. Treballarem a través del joc, la consciència corporal i el teatre com a vehicles d'acció. No cal que tinguis experiència prèvia en arts escèniques, és un joc on gaudir i compartir sense judicis.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Inauguració de l'exposició *08760 PostArt*

Divendres 10 de març

| 18.00 h

| El Círcol

El projecte *08760 Postart* neix a l'entorn del 8 de març de 2022 de la idea de l'art postal, un moviment a nivell mundial d'art per correu.

Sota el lema "La dona com a subjecte i no com a objecte", aquesta exposició mostra més de 250 obres de petit format 10 x15 cm. Les obres posen les dones en un primer pla en el món de l'art; remarcant el paper que sempre han tingut al llarg de la història, tan com a participants actives i creadores.

Els beneficis que s'aconsegueixin de la venda de les obres aniran íntegrament a l'associació AADAS (Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment), amb seu a Barcelona.

Amb l'actuació d'El Cant de les Ofèlies.

Organitza: Artistes Plàstics

Per a més informació: vegeu l'apartat exposicions

Activitats

Taller introductori a les noves masculinitats

Divendres 10 de març

| De 18.30 a 20.30 h

| Muxart. Espai d'Art i Creació Contemporanis

La cultura patriarcal està arrelada a la nostra societat i els seus efectes en la masculinitat són evidents: relacions de dominació, desconnexió de les emocions, homofòbia, misogínia, dificultat en la cura i autocura, violències, absència afectiva... A què ens referim, doncs, quan parlem de masculinitats i noves masculinitats?

Vine a descobrir-ho i a descobrir-te.

Acompanyar infants, adolescents i adults a resignificar les masculinitats és una necessitat si volem caminar cap a una societat més equitativa, justa i conscient per a tothom.

Taller adreçat a homes a partir de 25 anys.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Cineblub amb *La mujer japonesa*

Divendres 10 de març

| 20 h

| Auditori Joan Cererols del Centre Cultural

Dir. Aparna Sen - India, 2010 - 105 min.

Snehamoy Chatterjee porta una vida molt modesta en una illa de Bengala Occidental al costat de la seva tia, que vol casar-li amb Sandhya. Però Snehamoy, que exerceix de professor, manté una llarga relació epistolar amb Miyage, una noia japonesa, i tots dos han acordat un compromís matrimonial sense haver arribat a trobar-se. Sandhya acabarà casant-se, donant llum a un fill, enviduant, i després de la mort de la seva mare, s'anirà a viure amb ells. És el moment en què Snehamoy s'assabenta que Miyage, amb qui continua mantenint relació a distància, està malalta.

Entrades: 3 €, anticipada general; gratuïta per als socis del Cineclub
Compra d'entrades a **entrades.martorell.cat**

Activitats

Itinerari Urbà *Martorell, Femení Plural,* amb Gemma Jiménez

Dissabte 11 de març i diumenge 12 de març

| 11 h

| Punt de trobada: Portal d'Anoia

Amb aquest itinerari per la Vila us convidem a descobrir una cartografia, fins ara silenciada, però repleta d'espais on la presència, les experiències i les actuacions de les dones martorellenques del passat han estat decisives en la transformació social, política, econòmica i cultural del nostre municipi. Durant el recorregut reivindicarem el llegat d'aquelles dones (pageses, artesanes, bruixes, reines, obreres, dides, minyones, mestres, activistes polítiques, religioses o senyores feudals) que han contribuït a teixir la història de Martorell.

Itinerari càrrec de Gemma Jiménez, historiadora especialista en moviments feministes.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Curs de defensa femenina

Dissabte 11 de març

| De 10 a 13 h

| Instal·lacions Esportives de Martorell (IEM)

L'Associació Nihon Tai Jitsu oferirà un taller gratuït de defensa femenina obert a tothom, amb motiu del Dia Internacional de la Dona.

Les participants treballen l'afirmació personal, els valors clars i la confiança interior, així com la responsabilitat, l'autocontrol i l'autodisciplina

Organitza: Nihon Tai Jitsu

Informació i inscripcions: per whatsapp al telf 685 55 76 77
o bé per correu electrònic a marnitai@hotmail.es

Activitats

Teatre de carrer amb les Joves de l'Aula de Teatre de Martorell

Dissabte 11 de març

| A partir de les 11 h

| Mercat de Buenos Aires

Has patit mai violències masclistes? Digueu-ho! Tu també n'estàs farta? Que es noti! Vols saber la teva puntuació al nostre mascliòmetre? Participa-hi.

El grup de Joves de l'Aula de Teatre de Martorell et proposen una intervenció al carrer que no et deixarà indiferent. Perquè tothom està convidat a dir-hi la seva!

Organitza: Aula de Teatre de Martorell

Activitats

Xerrada *Ansietat. Un punt de trobada entre dones diverses*, a càrrec de Carina Cervino

Dissabte 11 de març

| 18 h

| Auditori Joan Cererols, Centre Cultural Martorell

Pràcticament totes les persones patim o hem patit, alguna vegada, els efectes de l'ansietat i encara més si som dones. L'ansietat condiciona la nostra vida, la nostra manera de ser i relacionar-nos. Més allà de les diferències i de la diversitat individual, l'ansietat ens porta un missatge "canvia i, si és necessari, torna a començar".

Durant aquesta xerrada ens endinsarem a les arrels de l'ansietat i juntes trobarem un camí que ens alliberi i ens permeti viure en plenitud, tranquil·litat, en pau. El taller anirà a càrrec de Carina Cervino, terapeuta Gestalt, que ens ajudarà a fer front a l'ansietat i a trobar estratègies per prevenir-la.

Organitza: Assotea

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Que ressoni el nostre crit, dona i cultura popular

Diumenge 12 de març

| De 10 a 14 h

| Plaça de la Vila

Matí d'activitats reivindicatives organitzades per entitats de la Cultura Popular de Martorell amb motiu del Dia Internacional de la Dona.

Hi haurà música, tallers, espectacle infantil, ballada de les figures festives de Martorell, art, vermut i molta CULTURA POPULAR!!

Per als més petits, de 0 a 3 anys, hi haurà Espai de joc familiar a El Círcol.

I també podreu aprofitar per visitar l'exposició 08760 PostArt dels Artistes Plàstics de Martorell en benefici d' AADAS (Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment).

Organitza: l'Esbart Dansaire de Martorell

Col·laboren: Les Puntaires i altres entitats de cultura popular.

Activitats

Jornada *Viu l'Hoquei Femení*

Diumenge 12 de març

| De 9 a 15 h

| A les IEM

El Club d'Hoquei Patins Martorell farà una jornada dedicada a l'hoquei femení amb l'objectiu de fer-lo visible al nostre poble.

Vindran jugadors d'altres clubs i farem una jornada ben especial, on hi haurà diversos partits i actuacions, gràcies a la col·laboració de l'Escola Municipal de Música i l'Aula de Teatre de Martorell.

Organitza: Club Hoquei Patins Martorell amb la col·laboració de l'Escola Municipal de Música i l'Aula de Teatre

Activitats

Taller d'autocura, amb Hanane Rabie Alila i Zoraida González de Siéntete Lliure

Dimecres 15 de març

| 18 h

| El Círcol

Saps que és l'autocura? Vols saber com funciona?

La Hanane i la Zoraida t'acompanyen en aquest camí. Aprendràs diverses tècniques. Per què emmalaltim? Com podem ajudar-nos i relaxar-nos? Com hi podem dedicar un minut al dia i els seus beneficis.

Hi ha dies que només penses en aturar-te una estona, respirar i oblidar. Si sents que el teu dia a dia et supera, no et queda temps, has arribat a un límit o estàs esgotada...No ho dubtis, aquest taller és per a tu!

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Hi haurà servei de canguratge

Activitats

Xerrada *Ni rosa ni blau* a càrrec de Gemma Guillamon

Dijous 16 de març

| De 17.30 a 19 h

| El Círcol

Quan parlem de criança respectuosa, sovint, ens oblidem d'una part força important com n'és la criança en igualtat i els rols de gènere que s'estableixen durant la infància.

Més enllà del porteig, el BLW o les joguines de fusta... Sense una mirada feminista, estem donant cadires de tres potes als nostres fills i filles. Com es formen els rols de gènere? Com podem acompanyar els infants des d'una visió no sexista? Actualment estem criant amb una mirada respectuosa i llibertaria?

Xerrada de 1h i 30min de durada que ens transporta a les arrels dels vincles, la comunicació, les disfresses i màscares que suportem, la formació del món emocional i l'autoestima des d'un prisma no sexista, posant sobre les taula un munt d'exemples per connectar amb la criança no sexista.

Activitat gratuïta adreçada a famílies i persones que convisquin amb infants de 0-3 anys.

Reserva d'entrades al web del Departament d'Ensenyament

Hi haurà servei de canguratge

Activitats

Tiroide, cansament i pes. Quina és la relació?, a càrrec de la Dra. Lucía Vera Bernal

Dimarts 21 de març

| 18 h

| Muxart. Espai d'Art i Creació Contemporanis

No aconsegueixes tenir el teu pes ideal? Dorms les hores que toca però et despertes més cansada? No penses amb claredat i tot se't fa una muntanya? Tens canvis en el teu colesterol i en les hormones de la tiroide? Si has contestat que sí, com a mínim a una pregunta, aquesta xerrada és per a tu.

Xerrada dirigida a dones i homes que han tingut, tenen o sospiten tenir alteracions de la tiroide.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

Aperitiu amb violetes, a càrrec de Mandarines Atelier

Dijous 23 de març

| 18 h

| El Círcol

Compartirem una estona d'història i curiositats a través del temps amb dones que formen part de la història. I ho farem de la ma de Manderines Atelier, *l'alter ego* de l'artista martorellenca Pili Pico.

Cadascuna d'aquestes dones participarà de l'aperitiu a través de la seva nina mandarines que ha estat creada especialment per representar el personatge donant-li la veu.

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Organitza: Mandarines Atelier

Hi haurà servei de canguratge

Activitats

Monòlegs a la plaça, de la Cia Nus Cooperativa

Divendres 24 de març

| 19 h

| Plaça de les Cultures

Monòlegs a la Plaça és un espectacle de carrer interactiu i participatiu. El públic trobarà a la plaça uns personatges que explicaran el seu dilema: han presenciat un acte de violència masclista o LGBTIfòbica a l'espai públic i no han sabut com actuar... L'acció servirà de marc per presentar el Protocol d'Actuació Davant les Violències Sexuals en Espais Públics d'Oci de Martorell.

En cas de pluja, l'activitat es realitzarà a l'Espai Jove.

Activitats

Taller de booty dance i consciència corporal

Dijous 30 de març

| 17.30 h

| Espai Jove: Sala Muxart

Activitat a càrrec de Kim Jordan sociòloga i coreògrafa americana especialitzada en expressió corporal lligada a la cultura.

Aquest taller serà una oportunitat d'autoconeixement, de diversió, de diàleg, d'entendre la part ancestral de certes danses i moviments.

Tal i com diu la Kim: "moure el cul, a banda de ser molt divertit és també molt beneficiós per a la salut".

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats

L'Art de cuidar-te

Divendres 31 de març

| De 9.30 a 13.30 h

| El Círcol

Jornada destinada a dones que treballen en l'àmbit sociosanitari, dinamitzat per la psicòloga Gemma Galán.

Treballarem eines pròpies i grupals d'autocura i per a la cura dels altres que ens puguin ajudar tant en l'àmbit personal com el professional. Construirem juntes un espai conceptual, reflexiu i vivencial.

Activitat adreçada a dones que treballen a l'àmbit sociosanitari.

Organitza: L'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord

Activitat gratuïta. Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat

Activitats pedagògiques

Taller *Eduquem en igualtat?*

9 de març

| 10.30 h

| Llar d'infants Riu de sons

En aquest taller es donaran eines i recursos pel treball de coeducació dins l'àmbit familiar i per facilitar el reconeixement de com, les percepcions i expectatives, determinen l'educació diferenciada de fills i filles.

- Conceptes bàsics sobre gènere.
- Els estereotips de gènere
- La socialització de gènere.
- Els missatges discriminatoris cap a nens i nenes.

Activitat adreçada a les famílies de l'Espai Nadó

Organitza: Departament d'Ensenyament (Educació 0-3 anys)

Activitats pedagògiques

Itineraris urbans
Martorell, femení plural

Durant el mes de març

| Instituts de Martorell

L'itinerari Urbà *Martorell, femení plural,* a càrrec de la historiadora Gemma Jiménez, el realitzaran 10 grups de 3r i 4t de la ESO dels instituts de Martorell.

Organitza: Museus de Martorell

Activitats pedagògiques

Tallers d'empoderament al CFA

8 de març

| Durant tot el mati

| Centre de Formació d'Adults

Durant tot el matí del 8 de març, el Centre de Formació d'Adults de Martorell farà tallers d'empoderament amb el seu alumnat.

Organitza: Centre de Formació d'Adults

Activitats pedagògiques

Tallers de relacions igualitàries i prevenció de les violències masclistes adreçat als centres educatius

Durant el mes de març

| Centres Educatius de Martorell

Durant el curs, s'ofereixen tallers teòrics i vivencials adreçats a l'alumnat de diferents centres educatius de primària i secundària de Martorell.

Les activitats reflexionen sobre els estereotips que es tenen respecte l'home i la dona ideal. En el cas de secundària, també treballen per desmitificar el mite de l'amor romàntic; donen informació relacionada amb la violència i les seves manifestacions i proporcionen eines pràctiques per trencar amb una possible relació d'abús.

Organitza: SIAD i Departament d'Ensenyament

03

Exposicions

Exposicions

Frame

De l'11 de febrer al 12 de març

| Dijous i divendres de 18 a 20 h
Dissabtes, diumenges de 12 a 14 h

| La Caserna

A l'exposició, la fotògrafa Glòria Cruz ens planteja diversos escenaris, a la manera dels films o construccions arquitectòniques, cercant sempre l'equilibri entre els objectes, colors i personatges, amb voluntat de generar-nos diverses emocions.

A la mostra podreu gaudir de 20 escenes realitzades a comerços i espais del municipi que ens parlen de temes relacionats amb l'ésser humà, les passions, el cos, el desig, la violència de gènere, el poder, la identitat o les relacions interculturals.

El dijous 9 de març, hi haurà una xerrada de l'autora, la fotògrafa Gloria Cruz. Vegeu l'apartat d'activitats.

Exposicions

Crossing lives, de Creu Roja

De l'1 al 31 de març

| Horari de visita: Els mateixos horaris d'obertura de la Biblioteca

| Biblioteca

Les fotografies de Mònica Das Neves i Creu Roja volen donar a conèixer la tasca comunitària i de suport que ofereix l'entitat als col·lectius de situació de major vulnerabilitat física i emocional. L'exposició està dedicada a totes les persones que ajuden a Creu Roja a construir ponts entres històries de vida difícils.

Exposicions

08760 PostArt

Del 10 de març al 30 d'abril

| De dilluns a dijous de 9 a 15h i de 17 a 19.30 h i divendres de 9 a 15h. També la podreu visitar diumenge 12 de març de 10 a 14h i per, Fira de Primavera, estarà oberta dissabte 29 d'abril, de 17 a 19.30h i diumenge, 30 d'abril, de 10 a 14h.

| El Círcol

L'exposició és el resultat de l'experiència d'art postal en la qual ha estat fent l'associació d'Artistes Plàstics des del 8 de març de 2022. En aquesta convocatòria hi ha participat artistes nacionals i internacionals que han donat les seves obres d'art en format postal al projecte. A la mostra, podreu veure les obres rebudes i les podreu comprar. Els beneficis que s'obtinguin d'aquestes vendes aniran a AADAS (Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment).

Per a més informació de com podeu comprar les obres, consulteu l'Instagram dels Artistes Plàstics.

La inauguració de l'exposició tindrà lloc el divendres, 10 de març, a les 18h, a El Círcol. Vegeu l'apartat d'activitats.

Exposicions

Dones que alcen la veu

Del 15 de març al 6 d'abril

| Horari segons l'equipament municipal

| En diferents espais i equipaments municipals

Dones de Martorell prenen la paraula i comparteixen les seves vivències. Dones anònimes i diverses, però amb veu pròpia i que es fan escoltar. Són dones que respiren fort, trepitgen ferm i parlen ben clar... Són dones que alcen la veu!

L'exposició estarà repartida en diferents espais i equipaments municipals. En cada espai podràs conèixer algunes d'aquestes dones de Martorell que tenen veu pròpia i volen que se les escolti.

04

Infrormacions i crèdits

Informacions i crèdits

Espai Dona

Banc de recursos de l'Espai Dona

El Banc de Recursos de l'Espai Dona del web del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones de Martorell vol ser un calaix on pugueu trobar eines i recursos sobre temes relacionats amb la igualtat de gènere.

Hi trobareu diferents apartats amb pàgines d'interès, recursos per treballar la coeducació, la ciència amb perspectiva de gènere, la comunicació i el llenguatge inclusiu i no sexista, les violències masclistes, les violències digitals, etc.

Visiteu-lo fent click aquí!

Informacions i crèdits

Protocol contra violències sexuals

Martorell diu prou violències Sexuals. I tu? No en siguis Còmplice

Has patit o presenciat violència sexual?
No estàs sola contacta amb:

LÍNIA D'ATENCIÓ A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA 24H
900 900 120

SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES (SIAD)
937 735 193

MOSSOS D'ESQUADRA/ ATT. SANITÀRIA
112

POLICIA LOCAL MARTORELL
937 750 783

Per a més informació:

Informacions i crèdits

Aquest programa no hauria estat possible sense la generositat i la sororitat de moltes dones. Gràcies a les setze dones de Martorell que ens han deixat captar la seva ànima en imatges per protagonitzar aquest programa.

Aïcha El Harrak Rabie
Teresa Tió Arnaus
Pili Pico Masa
Elsa Naranjo Gámez
Núria Ros Todó
Marina Suárez Barliza
Mar Sifre Rigol
Esmeralda Patiño Rosales
Cristina Murillo Vitoria
Elisabet Lizana Murillo
Montserrat Campmany Clarós
Isabel Ortí López
Pilar López Moreno
Dalia Benito Ortí
Iolanda Alegre Calvario
Leire Zambrana Alegre

Informacions i crèdits

I gràcies també a totes les dones que han col·laborat en l'organització d'activitats i a tot l'equip de producció del programa i de la Regidoria d'Igualtat.

Edita

Ajuntament de Martorell

Coordina

Regidoria de Participació, Igualtat, Infància, Adolescència i Cooperació

Textos

Mar Sifre Rigol

Fotografia

Grisphoto
https://gris.photo/

Disseny i maquetació

Laura Soriano
www.lsoriano.es

Organitza

Ajuntament de Martorell

Amb el suport de

Consell de les Dones del Baix Llobregat

Consell Comarcal del Baix Llobregat

Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminismes
Secretaria de Feminismes

Diputació Barcelona

Canguratge

Hi ha actes d'aquest programa que ofereixen la **possibilitat de sol·licitar un servei de canguratge** gratuït. Amb aquest servei volem ajudar les famílies (especialment les dones) en la seva conciliació, perquè tothom pugui participar de les activitats encara que tingui infants al seu càrrec.

El canguratge és per a infants de 2 a 12 anys. Si tens infants més petits (entre 12 i 24 mesos), contacta amb nosaltres i valorarem si li podem oferir el servei, ja que depèn de les educadores que tinguem disponibles.

Només podràs sol·licitar el canguratge fins 48h abans de l'activitat. Si necessites canguratge i ja no et deixa sol·licitar-lo, contacta amb nosaltres i valorarem si et podem oferir el servei.

Per sol·licitar el servei fes els passos següents:

1. Ves a la web d'entrades.martorell.cat
2. Clica el requadre verd on diu "Reservar" per demanar les teves entrades (només has de demanar entrada per a les persones que assistireu a l'activitat, no per al/s infant/s que voleu deixar al canguratge).
3. Un cop dins de la part de reserves veuràs un requadre d'avís on explica el servei de canguratge. Clica en aquest quadre per reservar el canguratge.
4. Omple les dades de l'infant o infants que deixaràs al canguratge. Has de posar els noms de tots els infants per als quals et calgui el servei. També has de dir l'edat dels infants.

Per a qualsevol dubte o incidència pots **contactar amb el departament d'Igualtat**:

93 775 00 50 ext. 6210

mrinaldi@martorell.cat o scompanyo@martorell.cat

649 970 905

Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminismes

Temps Cures

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

CORRESPONSABLES

Totes
som
Dones
8-M
Dia Internacional
de la Dona
Ajuntament
de Martorell