



TALLERS EN FEMENÍ

Tallers gratuïts orientats a aconseguir l'apoderament de les dones en diverses àrees de la seva vida. Cal inscripció prèvia. En format virtual i presencial

OL Les 6 etapes d'una pèrdua i com gestionar-la de manera saludable (25)

Aprèn a adquirir eines de gestió per poder desenvolupar les teves competències emocionals i afavorir, així, el teu benestar personal després d'un esdeveniment que hagi viscut com una pèrdua: no tenir feina, un divorci, una separació, un canvi de lloc de residència, un somni o projecte...

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Mercè Castro – Coaching i intel·ligència emocional
- D Del 16 de febrer a l'11 de maig 2021
- H Dimarts, de 16.30 h a 19 h
- q Gratuït

Tonifiquem el sòl pelvià (25)

Aprèn exercicis senzills per cuidar aquesta part del cos, millorar o prevenir incontinències d'orina, millorar la funció reproductora o les relacions sexuals, entre molts altres beneficis.

Per a aquesta activitat és obligatori portar l'estoreta de casa.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Remei Sendrós
- D 17 i 24 de febrer i 3 i 10 de març de 2021
- H Dimecres, de 17 a 18 h
- q Gratuït

OL ON-LINE: Si per la situació sanitària aquest curs no es pot començar presencial es començarà on-line fins que es pugui fer de forma presencial.

PR PRESENCIAL: Aquest curs només es farà de forma presencial i començarà quan la situació sanitària ho permeti.

O! NOMÉS ON-LINE: Aquest curs només es farà on-line.

OL Taller de cuina per a malalties autoimmunitàries (25)

Receptes adequades per disminuir la inflamació en malalties autoimmunitàries. Aliments reals, variats, saludables i plens de nutrients per regenerar l'organisme i restaurar-ne l'equilibri intestinal. **Taller virtual.**

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Anna Giral – Cuina el teu Benestar

OL D 9 de març 2021

H Dimarts, de 18 a 20.30 h

q Gratuït

Taller de Cosmètica Natural (26)

Un taller lúdic i saludable adreçat a aquelles persones que volen cuidar-se de forma natural. Amb cosmètica feta a casa, la bellesa és a les nostres mans.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau

D 7 i 14 d'abril 2021

H Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

q Gratuït

PR Taller entre mares (26)

Ets mare i vols compartir una estona agradable amb altres mares? Aquest és el teu taller! En aquest taller parlarem de criança positiva, salut, resolució de conflictes, sexualitat, alimentació, feina i altres temes.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Professionals de diferents especialitats

D Del 8 d'abril al 27 de maig de 2021

H Dijous, de 15 h a 16.30 h

q Gratuït

PR Dones en acció: teatre i empoderament (25)

A través del procés creatiu, artístic i grupal, es facilitarà el retrobament i el desenvolupament d'una millor gestió dels recursos i capacitats individuals. Adquiriràs eines d'autocura corporals, mentals, emocionals i capacitats sensoperceptives.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Esther Herrera

D Del 9 d'abril a l'11 de juny de 2021

H Divendres, de 16.30 h a 18.30 h

q Gratuït



OL Taller de Remeis Naturals (26)

Coneixem moltes plantes que ens envolten, però a vegades no en sabem les propietats ni els seus usos. En aquest taller coneixeràs quines són, els beneficis que ofereixen i aprendràs a fer remeis amb aquestes plantes.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau
- D **5 i 12 de maig de 2021**
- H **Dimecres, de 18.30 a 20.30 h**
- o Gratuït

OL Taller de cuina per a la menopausa (25)

Aprendràs plats saludables plens de nutrients per prevenir i tractar els símptomes més molestos de la menopausa. **Taller virtual.**

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Anna Giralt – Cuina el teu Benestar
- D **11 de maig de 2021**
- H **Dimarts, de 18 a 20.30 h**
- o Gratuït

TERTÚLIES EN FEMENÍ

Espai de xerrades, converses i reflexions sobre diverses temàtiques en relació amb les dones o protagonitzades per dones.

Tertúlies en format virtual.

Cal inscripció prèvia. Uns dies abans rebreu l'enllaç per connectar-vos-hi.

O! Parlem de sexualitat i afectivitat a casa (26)

Educar en la sexualitat des de la família és fonamental, però, per on comencem? En aquesta tertúlia tractarem l'educació afectiva i sexual amb perspectiva de gènere i adquiriràs eines per treballar-la amb infants i joves.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Associació Enruta't
- D **18 de febrer de 2021**
- H **Dijous, a les 18 h**
- o Gratuït

O! Tecnoligues (26)

Tertúlia on es parlarà sobre apps per lligar, whatsapp, sèxting, sexpredding, sextorsió assetjament, ciberassetjament pedòfil, porno venjatiu (revenge porn), violència sexual i pantalles, i altres pràctiques relacionades amb la tecnologia.

Quins són els riscos a les xarxes socials, a Internet i en la telefonia mòbil?

Tractarem les habilitats comunicatives i relacionals, i també les responsabilitats i els drets a la xarxa.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M SexUs
- D **18 març de 2021**
- H **Dijous, de 19 h a 20.30 h**

O! Salut laboral de les professions feminitzades en temps de pandèmia (26)

Tertúlia amb motiu del 28 de maig, Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Salut laboral, dona, LGTBI de CCOO Vallès Oriental-Maresme-Osona
- D **27 de maig**
- H **Dijous, de 19 h a 20.30 h**

CINEFÒRUMS

Tertúlies virtuals per comentar diferents audiovisuals de temàtiques sobre la dona, el gènere, el col·lectiu LGTBIQ+... proposades pel Servei de Polítiques d'Igualtat.

Des del CIRD s'oferirà la possibilitat d'adquirir un codi personal d'una pel·lícula o documental amb 72h de vigència des de la seva activació. Cal visualitzar-la abans de la data establerta pel cinefòrum.

El cinefòrum és virtual i gratuït

Per poder participar cal inscripció prèvia.



O! Zauria(k) (26)

Un documental sobre la bogeria, els malestars i la salut mental des d'una perspectiva feminista. Visibilitza la intersecció entre la salut mental/sofriment psicosocial i les vivències de gènere a través de la realitat de nou dones.

DIRECCIÓ: Maier Irigoien, Iker Oiz i Isabel Sáez Pérez

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **24 de maig de 2021**

H **Dilluns a les 17 h**

O! Bar Bahar (26)

Salma, Laila i Nur, tres dones palestines que viuen en un apartament de Tel Aviv, intenten trobar un equilibri entre la tradició i la cultura moderna. Palestines amb passaport israelià, les tres han optat per viure una vida de llibertat a la ciutat, lluny dels seus llocs d'origen. Les tres busquen l'amor, però aviat s'adonaran que una relació escollida per elles no és assolible.

DIRECCIÓ: Maysaloun Hamoud

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **19 d'abril de 2021**

H **Dilluns a les 17 h**

EXPOSICIONS EN FEMENÍ

Espai orientat a donar a conèixer dones que creen en l'àmbit professional o com a aficionades, i altres creacions que tenen a veure amb la promoció de la igualtat de gènere.

Si les circumstàncies ho permeten, les inauguracions es faran el mateix dia d'inici de les exposicions, a les 19h. No obstant això, les exposicions es podran veure al centre en horari de 16h a 19h, de dilluns a divendres.

O! *Feminartist*, exposició col·lectiva, Dia Internacional de la Dona

Convocatòria dirigida a totes les dones artistes de la comarca, amb temàtiques relacionades amb la dona. Aquest any l'exposició col·lectiva serà en format virtual. Per a més informació, envieu un correu a cirdjoanabarcala@molletvalls.cat. Data límit per proposar obres: 25 de febrer de 2021

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **A partir del 4 de març de 2021**

PR Icònics efímers

Allò que veiem i com persisteix a la nostra memòria. El flux de la informació visual i com roman a la memòria. El que recordem és el que hem vist? Ho podem recollir i mantenir en el temps? Icònic efímer transmutable. Perenne o eteri?

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M A càrrec de l'artista molletana Cristina Bernal

D **Del 16 d'abril al 14 de maig de 2021**

H **De 16h a 19h**

PR Exposició a càrrec del col·lectiu d'artistes molletanes CREA

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 25 de maig a l'11 de juny de 2021**

HISTÒRIA EN FEMENÍ

Espai expositiu a l'apartat de Polítiques d'Igualtat al web municipal, on es fa memòria de les aportacions d'algunes de les dones que han fet història. En aquest curs recuperarem la història de diferents activistes feministes i pels drets LGTBI+.

Vandana Shiva

Física, filòsofa i ecofeminista índia

D **19 de febrer de 2021**

Sylvia Rivera

Activista LGTBI estatunidenca

D **19 de març de 2021**

Maria-Mercè Marçal

Poeta, narradora, editora i activista política, cultural i feminista

D **23 d'abril de 2021**

Dolors Aleu

Primera llicenciada en medicina de l'Estat espanyol, pionera en educació sexual

D **28 de maig de 2021**

ALTRES TALLERS

OL Tècniques de relaxació (25)

Aprèn a cuidar i revitalitzar el teu cos i la teva ment a través de diferents tècniques com l'automassatge, el ioga, el txikung, etc.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Remei Sendrós, terapeuta natural

D **Del 17 de febrer al 9 de juny de 2021**

H **Dimecres, de 18.30 a 20 h**

Q **72 €**

Per a aquesta activitat és obligatori portar l'estoreta de casa.