

Casals de barri  
Horta-Guinardó

# Arts escèniques

Del 14 al 29 d'octubre

# EMPO DERAT



Finançat amb  
impost turístic



Ajuntament de  
Barcelona

Districte  
d'Horta-Guinardó

# festival empodera't

Totes les activitats són gratuïtes.  
L'aforament als concerts i espectacles és limitat.

## Què és el Festival Empodera't?

És un festival feminista d'arts escèniques organitzat pels Casals de Barri i la Sala Montbau del Districte d'Horta-Guinardó, dirigit i protagonitzat per dones.

És important conquerir els espais culturals des d'una contribució feminista i inclusiva. Fer de l'escena un espai de lluita on des de la sororitat es reivindicui el paper protagonista que els pertoca a totes les dones.

## Origen

El projecte Empodera't va néixer l'any 2017 al Casal de barri Can Travi, amb la voluntat de visualitzar l'activitat de les dones en els circuits artístics de proximitat.

Als barris, com a altres llocs de la societat, hi sol predominar l'activitat masculina, cis i heteronormativa. Canviar aquesta realitat, des dels escenaris del Casal de Barri va ser l'objectiu del projecte i l'esperit de la primera etapa del projecte Empodera't.

El 2021 i conjuntament amb la resta de Casals de barri, el projecte va créixer per a convertir-se en un festival que a més de donar visibilitat a les dones creadores, esdevingués una experiència transformadora i emancipadora per a totes les participants, treballadores, públic i usuàries.

## Benvingudes a la 4a edició del Festival Empodera't!

## Filosofia

La invisibilització de les capacitats artístiques, creatives i tècniques de les dones i identitats dissidents és un tema recurrent sobre els escenaris tant en la direcció d'espectacles i festivals, com en la creació i el disseny d'aquests.

L'Empodera't és un festival que vol sumar-se a crear una escena cultural que permet combatre la masculinització, les desigualtats i alhora doni veu a noves reivindicacions des d'una contribució feminista.

# INAUGURACIÓ FESTIVAL

Rambla del Carmel- Mirador d'Horta

Dissabte, 19 d'octubre, a partir de les 11 h

En cas de pluja les activitats es traslladaran a l'Espai Jove Boca Nord

## MOSTRA D'ENTITATS I COL·LECTIUS EMPODERA'T

D'11 A 14.30 h

Continuant amb el treball iniciat a les edicions anteriors tornem a organitzar la mostra transfeminista d'entitats i col·lectius de dones. Tenim l'objectiu de donar a conèixer diferents projectes liderats per dones i/o identitats dissidents com els de la llibreria **Acció Perifèrica de Nou Barris** o el de la **Xarxa de Dones Cosidores**.

Enfortir-nos fent xarxa!! si pertanyes a algun grup de dones, ets artesana o tens un projecte propi i vols participar en la mostra escriu a: [festivalempoderat@gmail.com](mailto:festivalempoderat@gmail.com) i et reservarem una taula i t'ajudarem a difondre el teu projecte.

## ESPAI FAMILIAR

D'11 a 13 h

Aquest any perquè tothom pugui participar del Festival Empodera't obrim un espai per famílies amb infants de 0 a 4 anys dinamitzat per les companyes de la Ludoteca Can Travi. Trobareu espais singulars i de jocs per gaudir en família.

## PRESENTACIÓ DEL FESTIVAL EMPODERA'T

12 h

Lliurament del premi a Ca la Vera, guanyadora del concurs de la imatge gràfica del festival. Presentació de la programació del Festival Empodera't 2024.

## **LAS PIBAS PRODUCEN**

**12.30 h**

Las Pibas és un projecte que promou la participació, incorporació i reconeixement de dones, lesbianes, trans, travestís i persones no binàries en la indústria cultural. Creiem en l'art com una eina de transformació social molt potent, i busquem a través de l'obra audiovisual crear una memòria històrica d'un succés que està ocorrent a la Ciutat de Barcelona on les dones, lesbianes, trans i no binàries lluiten per conquistar espais.



## **CARMEN Y MARÍA**

**13.30 h**

Del barri a la ciutat i de la ciutat al barri. De Mallorca a Barcelona, passant per Andalusia i Galícia. Carmen Cortés i María La Blanco, són un duet que fusionen les seves veus de la mateixa manera que gosen barrejar la riquesa rítmica flamenca i el pes de la música urbana, fent del groove i del soniquete els pilars del seu discurs musical. El 2022 van començar a treballar juntes fent versions molt personals i pujant-les a les xarxes socials. Sense pretendre-ho, van tenir molt bona resposta per part del públic, arribant a artistes com Alejandro Sanz, Alba Molina, Juan Medina, Luis de Perikin, Alexander Abreu, Ricardo Moreno, Niña Pastori, Chaboli o Alain Pérez. Veient la seva acollida a les xarxes, van decidir portar el seu repertori als directes en format duo a llocs com S'embat de Mallorca, la Sala Apolo de Barcelona, Es Claustre de Maó, La Imperial de

Sevilla, La Cueva a Alacant, el Festival Gato Verde a Màlaga, El Palmar a Cadis o el Festival Enmascarada a Galícia, així com a diferents sales i festes. Actualment, es troben acompanyant La Plazuela en els concerts de cloenda de la seva última gira.

“MÍRALAS”, el seu primer single, és una presentació perfecta de què i qui són Carmen y María i cap a on caminen. El seu punt de partida, tant conceptual com musical, és també una bona mostra del que es podrà trobar al seu nou disc.



## **EXPOSICIONS**

### **EL MEU COS: EL MEU PERMÍS**

**Casal Font d'en Fargues**

**De l'1 al 30 d'octubre , de 10 a 14 h i de 16 a 21 h**

Amb aquesta exposició pretenem visibilitzar els nostres processos sexuals i reproductius. També volem deixar constància de l'absència de drets que protegeixin aquests processos així com de la necessitat de legislar un permís preparat i un permís puerperal, remunerats i universals. Aquests serien previs a l'actual permís per naixement i cura del menor, al que no poden accedir totes les mares. Les fotografies han estat cedides per fotògrafes de diferents parts del món.

PETRA Maternitats Feministes, som una associació de mares feministes que lluitem per la visibilització de la maternitat i per a dotar de drets i recursos la criança. Som apartidistes i creiem en el poder polític de l'activisme de les mares com a eina de transformació social. Exigim drets per a maternar de manera digna,

ja que la criança és un assumpte que requereix corresponsabilitat social. Defensem la transformació del sistema perquè les cures siguin pensades com a prioritat i no se'ns obligui a maternar des del que és invisible i precari. La majoria de les mares passen per diferents processos que cal reconèixer i protegir: embaràs, part, postpart, exterogestació, lactància materna i puerperi. Per aquest motiu denunciem la violència que, començant per la invisibilització i la manca de recursos, patim les mares cada dia.

**A càrrec de PETRA Maternitats Feministes**



## QUE JALEO TOT PLEGAT

Casal de Barri Can Travi

Del 3 al 30 d'octubre, de 10 a 14 h i de 16 a 21 h

Aquesta mostra es un "paseito" per la ment de la artista Ca la Vera. Les seves Il·lustracions son una mescla de colors, ironies i humor amb un missatge directe i crític inspirant en les seves vivències i pensaments.

**A càrrec de Ca la Vera**



## MOMENT DE CANVI

Casal de Barri La Barraca del Carmel

Del 3 al 30 d'octubre, de 10 a 14 h i de 16 a 21 h

A través de la tècnica del collage, Sonia Illana, ens planteja la necessitat de reflexió constant, sobretot quan es tracta de canviar una situació o ens trobem en un moment de transició vital.

Un recorregut que ens mostra la introspecció del pensament i que té com a objectiu demostrar la rellevància de la reflexió per a transformar la mirada col·lectiva envers diverses situacions.

A càrrec de Sonia Illana



## ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIA

### FORMACIÓ: ESPAIS AMABLES: FESTES SENSE MASCLISME NI L'LGTTBI-FÒBIA

Casal Mas Guinardó

Dimecres, 9 d'octubre, de 18 a 21 h

Conèixer els conceptes bàsics relacionats amb la diversitat afectiva sexual i de gènere.

Definir l'LGTTBI-fòbia i explorar les seves característiques principals.

Definir la violència masclista i explorar les seves característiques principals.

Explorar la política Espais Amables: Festes sense masclisme ni LGTTBI-fòbia. Què en podem fer? El protocol No Callem.

Conèixer els principals recursos contra les violències masclistes i LGTTBI-fòbiques i l'acompanyament psicosocial de la vulneració de drets.

Identificar bones pràctiques contra les violències masclistes i LGTTBI-fòbiques en els contextos d'oci.

**A càrrec Observatori Contra l'LGTTBI-fòbia**

## TALLER: EINES CORPORALS I EMOCIONALS PER ENFORTIR EL VINCLE MATERN-FILIAL

Espai Familiar Casal de Barri Can Travi

Dijous 24 d'octubre, a les 18.30 h

Els enllaços afectius són un aspecte vital en l'existència de tota persona. Per efecte de la modernitat occidental, oblidem que la dimensió corporal i afectiva, es compon d'aspectes comunitaris i intergeneracionals. Explorarem les relacions mare fills i filles des del moviment i el contacte, utilitzant el tacte com a sentit central per potenciar vincles més empàtics, sensibles i conscients a través de la dansa, el joc i la improvisació. Compartirem eines per enfortir els vincles matern-filiar, mitjançant la comunicació, l'escolta activa i la consciència de les necessitats de l'altre i de les pròpies.

A càrrec del P.I.A.D Horta-Guinardó



## TALLER DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Casal Mas Guinardó

Dissabte, 26 d'octubre, d'11 a 13.30 h

Aquest taller vol ser una reflexió sobre el que ens passa i què fer en una situació de violència.

Amb un enfocament gestàltic i utilitzant la



bioenergètica, les dinàmiques de grup i les arts marcials, farem un treball lúdic, d'autoexploració i en compartirem les experiències.

Després d'una breu introducció al marc de treball i una roda per parlar, passarem directament al cos per explorar sensacions, emocions i jocs.

A càrrec de Okinawa Budo Shorei-Kan

## CÀPSULA: SEXUALITAT CONSCIENT FEMENINA

Sala Polivalent Montbau

Dimarts, 15 d'octubre,

a les 18.30 h

Aprender a desenvolupar la nostra energia sexual i entendre-la ens fa empoderar d'una forma equilibrada, no només en l'acte sexual; també a ser més creatives, alegres, vitals! En un context en què ens pensem més que ens sentim, cal poder tornar a reconèixer la nostra essència femenina i expressar-nos des del que som i no des del que s'ha volgut que siguem. Com s'emmarca la sexualitat femenina a la nostra societat? Quins obstacles ens hi trobem i quines oportunitats tenim en un món que vol tornar la dona al lloc que li correspon?

A càrrec de Mabel Ramos Quero



## PROGRAMACIÓ

### L'ARBRE DE LA MARGOT

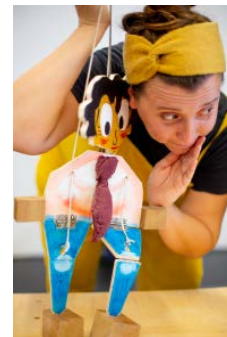
Ludoteca Casal de Barri  
Can Travi

Dimecres 16 d'octubre,

a les 17.30 h

Cia. La Boia Teatre

La Margot és una nena que està trista i se sent sola perquè el seu voltant la crítica per ser diferent. Sort



que un dia la seva àvia Margarita la portarà a un arbre màgic que li canviarà la vida i farà un viatge que no oblidarà mai. Una història que vol compartir que NO ÉS DOLENT SER DIFERENT. Què... veniu a passar una estona amb la Selva, la Margot i la Formiganna?

**Espectacle familiar**

## **DISCOINFIERNA KARAOKE DIVES DE LA DISCO DELS 80**

**Sala Polivalent de Montbau**

**Divendres, 18 d'octubre, a les 19 h**

**Cia. Angie Grau**

"Discoinferna", festa karaoke dels hits de les grans reinas i reinonas de les discos dels 80 (Donna Summer, Tina Turner, Bonnie Tyler, Whitney Houston, Cyndi Lauper, The Weather Girls, Gloria Gaynor, Abba, Madonna, etc..) projectant els vídeos originals amb les lletres per a cantar i ballar i deixar-se endur per l'energia "ochentera" revivint l'era de la MTV.



## **MATILDA MIRANA**

**Casal de Barri Font d'en Fargues**

**Dissabte, 19 d'octubre, a les 20 h**

**Artista Matilda Mirana**

**Presentació de l'àlbum "El viatge"**

Fer cançons pop/indie que parlen d'emocions i que són una autoajuda per comprendre's és la voluntat de Matilda Mirana. L'artista colomenca diu que decora amb flors les seves composicions i les canta acompanyada, d'una banda, de dones increïble.

Abraçar les ombres pròpies, posar límits per cuidar la salut mental o aprendre que la nostra

mirada és l'única que ha de validar-nos són alguns dels temes pels quals discorre aquesta artista amb una mirada personal i pròpia que has d'escoltar en directe.

Aquest és un projecte musical que beu del pop i de l'indie i que neix a Santa Coloma de Gramenet. Acompanyada, d'una banda, de dones (Èlia Lucas als teclats, Marta Urdiales a la bateria i Jordina Velasco al baix), Matilda Mirana emprèn un viatge personal a través de la música.

Gràcies a la beca Cabal Musical, gestionada pel Taller de Músics, Matilda Mirana va enregistrar el seu primer EP, titulat El viatge, l'estiu del 2023. És un treball molt personal que presenta al circuit.

Entrades amb **reserva prèvia** (10 dies abans)



## **LA MAMÀ DELS ARBRES**

**Casal de Barri Font d'en Fargues**

**Divendres, 25 d'octubre, a les 18 h**

**Cia. Fes-t'ho com vulguis**

"En una terra rica i fèrtil on les persones viuen en harmonia amb la natura, la cobdícia d'altres humans farà malbé aquest equilibri i posarà en greu perill la riquesa natural. La petita Wangari i les dones dels poblats decideixen fer front al desastre amb un gest senzill: replantar d'arbres la seva terra. Una determinació colossal que la



durà a plantar 30 milions d'arbres! Aquesta és la història de Wangari Maathai, activista ecologista i primera

dona negra africana Premi Nobel de la Pau: un espectacle de titelles de mida gran i sense paraules amb una posada en escena inspirada en les nines de drap i les joguines de fusta.

### **Espectacle familiar**

Entrades amb **reserva prèvia**  
(10 dies abans)



## **PERIFERIKXS!**

**Casal de Barri Can Baró-Pirineu**

**Divendres, 25 d'octubre, a les 19.30 h**

**Cia. Periferikxs Comedy**

L'open mic d'stand up comedy de les dissidents que va donant el cante per les perifèries, a incomodar a la gent pija de la city des de l'amor de barri.

Un show amb D.O. Txarrega, amb monòlegs i karaoke **presentat per la còmica Maria Oria, aka el Chichi Bravo**. Aquí totes les identitats són benvingudes. Pot ser que totes acabem fent el ridícul... Què més es pot demanar? T'atreveixes a fer uns riures dels bons? Vine a donar el cante al Periferikxs!



## **CANCIONES DE NADIE**

**Casal Mas Guinardó**

**Divendres, 25 d'octubre, a les 20 h**

**Artista Laura Socaixina**

Laura Llana, més coneguda amb el sobrenom artístic de SocAixina, nascuda a Alcoi, però amb base a Barcelona, presenta el seu projecte sonor. Una proposta de folk ibèric contemporani que tant admet elements de pop o hip-hop com notes de rock i moments de reggae, entre altres ritmes. Temes plens



d'energia, però, especialment, d'una autenticitat que no necessita fórmules buides ni paraules ensucrades per commoure els qui els escolten. I és que contenen històries tan reals i pròximes com les que tots vivim. Alta qualitat musical, poesia quotidiana i la veu personalíssima de l'artista són elements inseparables del talent de SocAixina, que ens parla de l'amor.

## **VERMUT MUSICAL:**

### **LA NEGRA READY**

**Casal de Barri La Barraca del Carmel**

**Dissabte, 26 d'octubre, a les 12 h**

**Artista La Negra Ready**

Mell Caicedo, coneguda com La Negra Ready és una artista colombiana arrelada a Barcelona. Compon les seves lletres barrejant diversos estils del gènere urbà com el rap, la salsa, el choke o el reggaeton. La seva música es defineix pel seu caràcter social, la reivindicació de l'empoderament femení i la raça afrocolombiana.



## **CABARET EMPODERA'T**

**Casal de Barri Can Travi**

**Dissabte, 26 d'octubre, a les 20 h**

El Cabaret és un dels esdeveniments més atrevits i esperats del Festival Empodera't. Amb un format obert, multidisciplinari i transformador que està ple de propostes que d'altra forma no estarien presents en un cabaret clàssic. Una nit on dones artistes emergents d'arts escèniques s'ajunten per fer-nos gaudir d'una vetllada reivindicativa i alhora gamberra i divertida. Aquest any compta amb col·laboració de Periferikxs (@periferikxscomedy) i l'actuació de:



## LAS GLORIAS CABARETERAS

Dues vedets enamorades de la Revista Musical, un gènere pràcticament oblidat i amb un encant entre afeje i encisador. Al seu chou Las Glorias parlen amb el públic, del seu passat que per descomptat mai va ser millor i de les seves inquietuds com a vedets. Elles sempre diuen que tenien un chou fi i culte, però que el van haver de rebaixar perquè el públic no tenia prou nivell. No saben cantar, ni ballar ni molt menys actuar, però a criticar... no les guanya ningú.

## NESSA MOLINA

Jurista, humorista lleidatana i crossfitera. A través del seu humor àcid i sarcàstic ens narra episodis de la seva vida que no sempre acaben amb èxit.

## LA MARIA ROSA

Ens presenta "Aràun de Wòl" mostrarà les cançons que ha trobat pel viatge arreu del món que no ha fet. I ho farà a cappella, només amb la veu. Música, humor i fake.

## SALEM

Companyia de dansa urbana jove i emergent formada per cinc dones joves i empoderades que, a través de la seva passió per la dansa urbana, promouen el creixement personal i col·lectiu.



## I ARA... PASSEM EL RELLEU AL FOK

El Festival Empodera't i la Festa Orgull Karmel (FOK) estan agermanats i enguany ens passem el relleu amb aquesta activitat conjunta que fa de pont entre tots dos festivals. Per això...

**ENS DESPLACEM!**

## BOLLIRUTA DARRERE DE LES PERSIANES

**Recorregut guiat de la història de les lesbianes a Barcelona**

**Diumenge 27 d'octubre a les 11.30 h**

**i dijous 7 de novembre a les 19 h**

**A càrrec de Maio Serrasolsas**

Vine a recordar les històries de les lesbianes des dels mateixos espais on van tenir lloc. Bars, llibreries i altres punts de trobada conformen un mapa dels espais segurs per a fer comunitat. Alhora, diferents places, carreres i indrets de la ciutat ens fan reviure les lluites i reivindicacions en les quals les lesbianes han pres part a la ciutat. Acompanya'ns a fer memòria! Aquest itinerari guiat es basa en la novel·la gràfica "Darrere les persianes", escrita per Isabel Franc i il·lustrada per Rosa Navarro, que traça un recorregut històric per la memòria de les lesbianes a Barcelona. El llibre proposa acompanyar dues estudiants de màster en el seu treball de recerca per la història silenciada i invisibilitzada de les lesbianes. Ha estat editat per Barcelona llibres, forma part de la col·lecció "Barcelona Memòria en Vinyetes" i arriba a llibreries i biblioteques aquest mes de juny.



El recorregut es desenvoluparà a peu per diferents punts del districte de Ciutat Vella. A càrrec de: Maio Serrasolsas Moreno, artista transfeminista i activista lesbiana. Enamorada de la memòria històrica, de compartir sabers i de poder construir mapes col·lectius.

**Punt de trobada: Ca la Dona (Ripoll, 25).**

Duració 2.30 h aprox.

Amb inscripció prèvia. Més informació a les xarxes del Festival Empoderat i FOK.



## ADRECES:

### **Casal de Barri Font d'en Fargues**

Pedrell, 67-69. Tel. 93 420 59 41  
Bus: 39, 117. Metro: El Carmel (L5) i Horta (L5)

### **Casal Mas Guinardó**

Pl. Salvador Riera, 2. Tel. 93 446 14 29  
Bus: 39, V23, 117, H6; N6, D40  
Metro: Hospital de Sant Pau (L4)

### **Casal de Barri Can Travi de la Vall d'Hebron**

Av. Cardenal Vidal Barraquer, 45.  
Tel. 93 428 98 48  
Metro: Mundet (L3)

### **Casal de Barri La Barraca del Carmel**

Llobregós, 107-113. Tel. 93 358 61 07  
Bus: 19, 86, 87, 119, H2 i V23  
Metro: El Carmel (L5)

### **Sala Polivalent de Montbau**

Domènech i Montaner, 3. Tel. 93 428 55 69  
Bus: H4, V21, 27, 60, 76, 135, B19  
Metro: Montbau (L3)

### **Casal Barri Can Baró-Pirineu**

Josep Serrano 59-71. Tel. 93 213 68 50  
Bus: 114, D40  
Metro: Alfons X (L4)

# festival empodera't

Comparteix la teva experiència del Festival Empodera't a Horta-Guinardó perquè ningú s'ho perdi:

 @empoderatfest

 @festivalempoderat

Escriu-nos a: [festivalempoderat@gmail.com](mailto:festivalempoderat@gmail.com)

