

Benvolgudes:

Us convidem a participar a les activitats gratuïtes que els **Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD)** de Barcelona hem organitzat al voltant del 8 de març del 2023

### Ciutat Vella

- **Dilluns 4 de març:** Tastet *Autodefensa física i cura emocional*. A l'Espai Jove Palau Alòs, de 18 a 19:30h.

Treballarem en un espai de confiança la identificació de les diferents violències i d'estratègies d'autodefensa bàsiques. Per mitjà d'exercicis corporals i emocionals, les dones podran treballar al voltant del seu empoderament personal i col·lectiu per enfortir límits que permeten aportar a una vida digna i a la creació d'espais lliures de violències masclistes.

Activitat organitzada pel PIAD Ciutat Vella en col·laboració amb l'Espai Jove Palau Alòs i Joves de Ciutat Vella.

Cal inscripció prèvia: [jovesciutatvella@bcn.cat](mailto:jovesciutatvella@bcn.cat)

- **Dimecres 6 de març:** Tastet *Deixar anar la veu: cant curatiu*. Al Casal Cívic de la Barceloneta, de 17 a 19h.

Descobrirem el poder de la veu i la paraula per connectar-nos amb el cant d'una manera lúdica i lliure de prejudicis. Generarem una trobada entre la veu personal i la col·lectiva des d'una perspectiva feminista alliberant-nos de pors i estereotips. Mitjançant una metodologia participativa, creativa, lúdica i divertida basada en fonaments teòrics i eminentment pràctics, gaudirem de la nostra veu com a procés de comunicació i sanació.

Activitat organitzada pel PIAD Ciutat Vella en col·laboració amb el Casal Cívic de la Barceloneta.

Cal inscripció prèvia: [ceci.pdcbarceloneta@gmail.com](mailto:ceci.pdcbarceloneta@gmail.com)

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 900 922 357 [telèfon gratuït]  
[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Sants-Montjuïc

- **Dilluns 4 de març:** Xerrada *Memòria de les dones obreres*. Al Casal de Gent Gran Sant Cristofol, de 18 a 19h.

Coneixem la memòria de les dones obreres dels nostres barris? La història oficial no ha reconegut el paper de les dones que, a més del treball reproductiu, van treballar a les fàbriques i a altres espais. Aquest taller és un recorregut per la memòria de lluites, comunitat i reivindicacions. Veurem com aquesta memòria forma part de la nostra memòria com a dones avui i ens ajuda a integrar la nostra identitat.

Activitat organitzada pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Sant Cristofol.

Cal inscripció prèvia al 93 331 2997 / 93 332 78 05

- **Dimarts 5 de març:** Xerrada *Memòria de les dones obreres*. Al Casal Municipal de Gent Gran Cotxeres de Sants, de 17 a 18h.

Coneixem la memòria de les dones obreres dels nostres barris? La història oficial no ha reconegut el paper de les dones que, a més del treball reproductiu, van treballar a les fàbriques i a altres espais. Aquest taller és un recorregut per la memòria de lluites, comunitat i reivindicacions. Veurem com aquesta memòria, sistèmicament, forma part de la nostra memòria com a dones avui i ens ajuda a integrar la nostra identitat.

Activitat organitzada pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb el Casal Municipal de Gent Gran Cotxeres de Sants

Cal inscripció prèvia al 617.089.519

- **Dimecres 6 de març:** Xerrada Història dels feminismes. Al Espai de Gent Gran del Polvorí, de 10:15 a 11:45h.

Xerrada que barreja la teoria, la pràctica i l'experiència de les participants sobre la Història dels Feminismes. Quines van ser les primeres que van començar a lluitar per millorar les condicions de vida de les dones als diferents continents? Com va sorgir la lluita feminista? Com ha anat evolucionant el feminisme fins avui dia? Per què avui es parla d'un feminisme interseccional? Aquestes preguntes, i moltes altres, s'abordaran a la xerrada.

Activitat organitzada pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb l' Espai de Gent Gran del Polvorí.

Cal inscripció prèvia al 93 331 2997 / 93 332 78 05

- **Dimecres 6 de març:** Xerrada *Memòria de les dones obreres*. Al Casal Cívic i Comunitari Magòria, de 18:15 a 19:15h.

Coneixem la memòria de les dones obreres dels nostres barris? La història oficial no ha reconegut el paper de les dones que, a més del treball reproductiu, van treballar a les fàbriques i a altres espais. Aquest taller és un recorregut per la memòria de lluites, comunitat i reivindicacions. Veurem com aquesta memòria forma part de la nostra memòria com a dones avui i ens ajuda a integrar la nostra identitat.

Activitat organitzada pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb el Casal Cívic i Comunitari Magòria

Cal inscripció prèvia al 93 432 48 01 / cc.magoria@gencat.cat

- **Dimecres 13 de març:** Xerrada *Les bruixes, alquímia de les dones*. Al Casal Gent Gran Poble-Sec, de 17 a 18;30h.

Tots els aliments i plantes medicinals tenen la temporada i el seu ús segons cada estació de l'any. Coneixerem diferents plantes i aliments propis de cada estació per autoregular-nos i enfortir-nos a nivell físic, emocional i energètic. Recuperarem els sabers de les nostres ancestres, dones sàvies que tenien coneixement dels nostres cossos, els cicles la natura i els remeis que ens ofereix.

Activitat organitzada pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb el Casal Gent Gran Poble-Sec.

Cal inscripció prèvia al Casal Gent Gran Poble-Sec.

### **Sarrià-Sant Gervasi**

- **Dilluns 4 de març:** Xerrada *Dones invisibilitzades a la història*. Al Centre Cívic Can Castelló, de 18 a 19:30.

Aquesta xerrada té com objectiu generar un espai de debat i reflexió, per mitjà de l'anàlisi de dades i l'estudi de casos, al voltant de la invisibilització de la dona en la història. Finalment, mitjançant una dinàmica col·lectiva, es reflexionarà entorn de la història de les dones que han format part de la nostra història i la seva aportació a la societat.

Activitat organitzada pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi en col·laboració amb el Centre Cívic Can Castelló.

Cal inscripció prèvia al 932 417 874.

- **Dilluns 11 de març:** *Tastet Allibera la teva veu. Redueix l'estrès i l'ansietat.* Al Centre Cívic Can Castelló, de 18:30 a 20:30h.

Reconeixerem el nostre cos com a instrument sonor i experimentarem en grup l'empoderament de les nostres veus i cossos. Utilitzarem tècniques vocals, sanadores i de respiració per reduir l'estrès i l'ansietat, per la experimentació de la veu com a instrument d'expressió, per treure fora el so, la paraula i el cant. Investigar, jugar, modular, comunicar o utilitzar la veu com a eina d'alliberament personal i col·lectiu.

Activitat organitzada pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi en col·laboració amb el Centre Cívic Can Castelló.

Cal inscripció prèvia al 932 417 874.

### Les Corts

- **Dimecres 6 de març:** *Xerrada Història dels feminismes.* Al Centre Cívic Josep M. Trias I Peitx, de 17:30 a 19h.

Xerrada que barreja la teoria, la pràctica i l'experiència de les participants sobre la Història dels Feminismes. Quines van ser les primeres que van començar a lluitar per millorar les condicions de vida de les dones als diferents continents? Com va sorgir la lluita feminista? Com ha anat evolucionant el feminisme fins avui dia? Per què avui es parla d'un feminisme interseccional? Aquestes preguntes, i moltes altres, s'abordaran a la xerrada.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cívic Josep M. Trias I Peitx.

Cal inscripció prèvia al 934 48 04 99.



- **Dimecres 6 de març:** Xerrada i vespres poètic *Veus i poesia de dones*. A la Biblioteca Montserrat Abelló, de 18 a 20h.

Xerrada i tertúlia poètica amb l'objectiu de posar de manifest el valor i la lluita, el paper de la dona al llarg de la història i també retre homenatge a Montserrat Abelló i Soler, poeta i autora d'una llarga trajectòria de compromís amb el feminisme literari.

Trobada que comptarà amb la participació de diverses dones poetes convidades provinents de diversos territoris del món, on es recitarà el material poètic de cadascuna de les autores. En acabar el recital, hi haurà un espai de micròfon obert perquè qualsevol dona que assisteixi a l'esdeveniment pugui passar i participar llegint la seva poesia. Aquesta activitat és part del Cicle d'activitats "Teixidores de paraules i drets".

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb la Biblioteca Montserrat Abelló.

Cal inscripció prèvia al 932 221 198.

- **Dimecres 6 de març:** Xerrada *Història dels feminismes*. Al Centre Cívic Joan Oliver. "Pere Quart", de 19 a 20h.

Xerrada que barreja la teoria, la pràctica i l'experiència de les participants sobre la Història dels Feminismes. Quines van ser les primeres que van començar a lluitar per millorar les condicions de vida de les dones als diferents continents? Com va sorgir la lluita feminista? Com ha anat evolucionant el feminisme fins avui dia? Per què avui es parla d'un feminisme interseccional? Aquestes preguntes, i moltes altres, s'abordaran a la xerrada.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cívic Joan Oliver. "Pere Quart".

Cal inscripció prèvia al Centre Cívic Joan Oliver. "Pere Quart".

- **Dimecres 13 i 20 de març:** Tastet *Esriptura eròtica i sanadora*. Al Centre Cívic Josep M. Trias I Peitx, de 17:30 a 19h.

Generarem un espai... de cures i per escriure les nostres pròpies històries des d'un context més proper, des del desig, el plaer i des de la recuperació del poder dels nostres cossos per a la seva pròpia sanació. Explorarem en llibertat els nostres cossos-territoris a través de l'escriptura, i ens acompanyarem en el procés d'apropiació de la paraula, del poder sanador col·lectiu, i per desconstruir els discursos dominants que quotidianament ens oprimeixen i ens violenten. En finalitzar el tastet farem un recital poètic on compartirem textos eròtics i sanadors de dones de diferents pobles.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cívic Josep M. Trias I Peitx.

Cal inscripció prèvia al 934 48 04 99.

### Eixample

- **Dilluns 11 de març:** Tastet *Estereotips i autoestima*. A l'Espai Gent Gran Transformadors, de 10 a 11:30h.

Aquest tastet apunta a crear eines per desnaturalitzar estereotips i violències a partir de dinàmiques lúdiques/creatives. El joc habilita un trànsit lliure cap al nostre subconscient permetent així compartir i anomenar sense por, ni vergonya, creences, rols i pràctiques limitants que assumim diàriament. La idea és que de manera col·lectiva puguem qüestionar-les i entrenar la possibilitat de canviar-les.

Activitat organitzada pel PIAD Eixample en col·laboració amb l'Espai Gent Gran Transformadors.

Cal inscripció prèvia al 661 401 113.

## Gràcia

- **Dijous 21 de març:** Tastet *Booty Dance – Twerk*. Al Centre Cívic El Coll - La Bruguera, de 19 a 21h.

BootyDance o Twerk és un ball urbà l'origen del qual es remunta a danses ancestrals africanes i llatinoamericanes que es donen a conèixer mundialment a través de la diàspora històrica. Connectarem amb els nostres cossos, la nostra pelvis i el plaer de moure'ns. Celebrarem el nostre cos aprenent diverses tècniques de moviment amb què treballarem la coordinació, la musicalitat, la força, la flexibilitat i l'equilibri. També aprendrem elements d'altres danses de matriu africana, danses afrolatines i danses urbanes.

Activitat organitzada pel PIAD Gràcia en col·laboració amb el Centre Cívic El Coll - La Bruguera.

Cal inscripció prèvia al 93 256 28 77 / [coordinacio@ccecoll.org](mailto:coordinacio@ccecoll.org)

## Horta-Guinardó

- **Dimarts 5 de març:** Tastet *Prevenió de violències, millora de les relacions. "El camí a l'autocura*. Al Centre Residencial d'Inclusió La Llabor, de 11 a 13h.

Es brindaran eines per a la identificació de les violències i per a promoure vincles sans. Mitjançant exercicis i jocs donem valor a les nostres vivències i trajectòries com a font de sabers com a impuls per a emprendre juntes un camí guaridor, de seguretat, per la presa de decisions amb autonomia.

La col·lectivització de problemàtiques, ens permet ressonar, es tracta de posar-li el cos a les situacions per visualitzar el que la paraula oculta, i arribar a l'acció..

Activitat organitzada pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb Fundació Ared i el Centre Residencial d'Inclusió La Llabor.

Cal inscripció prèvia al Centre Residencial d'Inclusió La Llabor.



- **Dimecres 6 de maç:** Tastet d'Autoestima *Jo soc la dona de la meva vida.* Al Casal Gent Gran d'Horta, de 11 a 12:30.

Mitjançant exercicis i jocs donem valor a les nostres vivències i trajectòries com a font de sabers que ens permetran l'impuls per a emprendre juntes un camí guardador, de seguretat i autonomia. Treballem per l'autoconeixement, el poder personal i col·lectiu, serem escoltes de la nostra veu interior. La col·lectivització de problemàtiques, ens permet ressonar, es tracta de posar-li el cos a les situacions per a visualitzar el que la paraula oculta, i arribar a l'acció.

Activitat organitzada pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb el Casal Gent Gran d'Horta.

Cal inscripció prèvia al 618 151 423.

- **Dijous 7 de març:** Xerrada *Les bruixes, alquímia de les dones.* Al Casal Gent Gran De Sant Genis, de 17 a 18:30h.

Tots els aliments i plantes medicinals tenen la temporada i el seu ús segons cada estació de l'any. Coneixerem diferents plantes i aliments propis de cada estació per autoregular-nos i enfortir-nos a nivell físic, emocional i energètic. Recuperarem els sabers de les nostres ancestres, dones sàvies que tenien coneixement dels nostres cossos, els cicles la natura i els remeis que ens ofereix.

Activitat organitzada pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb el Casal Gent Gran De Sant Genis.

Cal inscripció prèvia al 667 620 051.

- **Divendres 8 de març:** Tastet d'Autoestima *Jo soc la dona de la meva vida*. Al Casal Gent Gran De Sant Genis, de 11:30 a 13:00.

Mitjançant exercicis i jocs donem valor a les nostres vivències i trajectòries com a font de sabers que ens permetran l'impuls per a emprendre juntes un camí guaridor, de seguretat i autonomia. Treballem per l'autoconeixement, el poder personal i col·lectiu, serem escoltes de la nostra veu interior. La col·lectivització de problemàtiques, ens permet ressonar, es tracta de posar-li el cos a les situacions per a visualitzar el que la paraula oculta, i arribar a l'acció.

Activitat organitzada pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb el Casal Gent Gran De Sant Genis.

Cal inscripció prèvia al 667 620 051.

- **Dimarts 19 de març:** Tastet *Autodefensa física i empoderament femení per a dones grans* Al Centre Residencial d'Inclusió La Llabor, de 11 a 12:30h.

Treballem per trencar estereotips sobre la nostra feblesa i vulnerabilitat com a dones. Es tracta d'una autodefensa intel·ligent, implicant el desenvolupament de formes estratègiques d'usar el nostre cos i de percebre l'espai, així com mantenir la calma per a poder prendre decisions. L'objectiu és adquirir eines per a respondre a agressions físiques, verbals i/o psíquiques presents o potencials en la nostra quotidianitat. A més d'aprendre tècniques marcial, de comunicació i control de l'adrenalina, posarem en pràctica les seves habilitats innates i aprenes de manera resolutiva.

Activitat organitzada pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb Fundació Ared i el Centre Residencial d'Inclusió La Llabor.

Cal inscripció prèvia al Centre Residencial d'Inclusió La Llabor.

## Nou Barris

- **Dilluns 4 de març:** Xerrada *Història de l'autodefensa feminista*. Al Casal de Barri de Trinitat Nova-SomLaPera, de 18 a 19h.

Història de l'autodefensa, el significat, la pràctica i les diferents corrents. L'autodefensa és allò que un grup de dones juntes pugui crear, s'elabora practicant-la, s'aprèn i transmet fent, si alguna cosa passés, depèn de nosaltres, de l'atenció i la presència de totes i cadascuna de nosaltres. L'autodefensa ens permet tenir sota control situacions d'agressió, des de comentaris sexistes i racistes als atacs físics, l'autodefensa és el que fem quotidianament per fer les nostres vides més segures.

Activitat organitzada pel PIAD Nou Barris en col·laboració amb el Casal de Barri de Trinitat Nova-SomLaPera.

Cal inscripció prèvia: [cbtrinitatnova@bcn.cat](mailto:cbtrinitatnova@bcn.cat)

- **Dimecres 6 de març:** Tastet *Autodefensa física i empoderament femení per a dones grans*. Al Casal de Barri de Trinitat Nova-SomLaPera, de 18 a 19:30h.

Treballem per trencar estereotips sobre la nostra feblesa i vulnerabilitat com a dones. Es tracta d'una autodefensa intel·ligent, implicant el desenvolupament de formes estratègiques d'usar el nostre cos i de percebre l'espai, així com mantenir la calma per a poder prendre decisions. L'objectiu és adquirir eines per a respondre a agressions físiques, verbals i/o psíquiques presents o potencials en la nostra quotidianitat. A més d'aprendre tècniques marcial, de comunicació i control de l'adrenalina, posarem en pràctica les seves habilitats innates i apreses de manera resolutive.

Activitat organitzada pel PIAD Nou Barris en col·laboració amb el Casal de Barri de Trinitat Nova-SomLaPera.

Cal inscripció prèvia: [cbtrinitatnova@bcn.cat](mailto:cbtrinitatnova@bcn.cat)

- **Divendres 8 de març:** Tastet *Claus per recuperar el teu poder*. Al Casal Cívic i Comunitari Barcelona Prosperitat, de 11 a 12:30h.

En aquest tastet aprenem tècniques simples i essencials d'autodefensa per poder frenar situacions amenaçadores i poder sortir d'elles sense que es converteixin en violència física. Independent de la teva condició física, aprendràs com utilitzar el teu cos per comunicar seguretat i per defensar-te perquè et puguis sentir més segura i tranquil·la als carrers o situacions amoïnadores. Totes podem defensar-nos!

Activitat organitzada pel PIAD Nou Barris en col·laboració amb el Casal Cívic i Comunitari Barcelona Prosperitat.

Cal inscripció prèvia: [barcelonaproperitat.casal@gencat.cat](mailto:barcelonaproperitat.casal@gencat.cat)

## Sant Andreu

- **Dimecres 6 de març:** Xerrada *Plaer i gaudi més enllà de la menopausa*. Al Casal de Gent Gran Bon Pastor, de 17 a 18:30h.

L'objectiu d'aquesta xerrada i taller és acostar a les dones a una percepció de la sexualitat en la menopausa positiva i gaudible. És qüestió d'adaptar-nos als canvis en els nostres cossos, entendre'ns i escoltar les nostres necessitats conforme van evolucionant. El plaer no té edat!.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Andreu en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Bon Pastor.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Bon Pastor.

- **Dimarts 12 de març:** Tastet *Ús de plantes curatives i farmaciola natural*. Al Casal de Gent Gran Bon Pastor, de 11:30 a 13:30h.

Compartirem sabers específics sobre el poder curatiu d'algunes plantes medicinals amb l'objectiu d'afavorir la cura de cada participant, per enfrontar malestars que afecten la salut física i emocional. Mitjançant el lliurament d'aquestes eines que socialitzem col·lectivament busquem que cada participant exerceixi una posició activa en la cura de si mateixa i en la generació de plaer i benestar. Crearem una farmaciola natural per a la prevenció i cura de malalties o patologies comunes que poden ser tractades des de casa i de manera natural..

Activitat organitzada pel PIAD Sant Andreu en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Bon Pastor.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Bon Pastor.

- **Divendres 22 de març:** Xerrada *Història dels feminismes*. Al Casal de Gent Gran Bascònia, de 16 a 17:30h.

Xerrada que barreja la teoria, la pràctica i l'experiència de les participants sobre la Història dels Feminismes. Quines van ser les primeres que van començar a lluitar per millorar les condicions de vida de les dones als diferents continents? Com va sorgir la lluita feminista? Com ha anat evolucionant el feminisme fins avui dia? Per què avui es parla d'un feminisme interseccional? Aquestes preguntes, i moltes altres, s'abordaran a la xerrada.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Andreu en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Bascònia.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Bascònia.



## Sant Martí

- **Divendres 1 de març:** Tastet *Autodefensa*. A l'Espai Familiar Socioeducatiu Sant Martí, de 9:30 a 11:30.

Un punt de partida per pensar juntes estratègies i mecanismes d'autocura, cura emocional i empoderament col·lectiu. Aplicarem l'ús de tècniques de diverses arts marcials, així com dinàmiques d'entrenament psíquic i emocional. En efecte, generarem estratègies per curar, cuidar i reafirmar el cos, alhora que transitem les emocions per aportar a la construcció col·lectiva d'una vida lliure de violències masclistes.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb l'Espai Familiar Socioeducatiu Sant Martí.

Cal inscripció prèvia a l'Espai Familiar Socioeducatiu Sant Martí

- **Dimecres 6 de març:** Xerrada *Dones invisibilitzades à l'història*. Al Casal de Gent Gran Verneda Alta, de 10 a 11:30.

Aquesta xerrada té com objectiu generar un espai de debat i reflexió, per mitjà de l'anàlisi de dades i l'estudi de casos, al voltant de la invisibilització de la dona en la història. Finalment, mitjançant una dinàmica col·lectiva, es reflexionarà entorn de la història de les dones que han format part de la nostra història i la seva aportació a la societat.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Verneda Alta.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Verneda Alta.

- **Dijous 7 de març:** Xerrada *Dones invisibilitzades à l'història*. Al Casal de Gent Gran Quatre Cantons, de 10 a 11:30.

Aquesta xerrada té com objectiu generar un espai de debat i reflexió, per mitjà de l'anàlisi de dades i l'estudi de casos, al voltant de la invisibilització de la dona en la història. Finalment, mitjançant una dinàmica col·lectiva, es reflexionarà entorn de la història de les dones que han format part de la nostra història i la seva aportació a la societat.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Quatre Cantons.

Cal inscripció prèvia al Gent Gran Quatre Cantons.

- **Dijous 7 de març:** Tastet *Construint memòria per a dones grans*. Al Casal de Gent Gran Joan Casanelles, de 11:30 a 13h.

A partir de la lluita històrica de les dones, generarem un espai d'escolta i empatia adreçada a dones grans, amb l'objectiu de compartir històries de vida, de recreació de la memòria col·lectiva i de teixir propostes d'autocura, autoestima i empoderament mitjançant eines artístiques, escèniques i participatives.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Joan Casanelles.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Joan Casanelles.

- **Dijous 7 de març:** Tastet *Dona Mima't*. Al Casal de Gent Gran Parc Sandaru, de 10 a 11:30.

El tastet és una invitació per a cuidar-nos a nosaltres mateixes, escoltar amorosament el nostre cos i connectar física i emocionalment.

Generarem un espai de consciència sobre si mateixa, a través de la respiració, la relaxació l'acte del massatge, les dinàmiques d'expressió corporal, potenciant l'espai col·lectiu com a suport per a la pròpia experiència quotidiana. Compartirem eines que ens facin sentir bé i que reforcin la nostra cura personal i, de manera sana, les cures col·lectives.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Parc Sandaru.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Parc Sandaru.

- **Divendres 15 de març:** Xerrada: *Història dels feminismes*. Al Casal de Gent Gran Parc del Clot, de 16:30 a 18h.

Xerrada que barreja la teoria, la pràctica i l'experiència de les participants sobre la Història dels Feminismes. Quines van ser les primeres que van començar a lluitar per millorar les condicions de vida de les dones als diferents continents? Com va sorgir la lluita feminista? Com ha anat evolucionant el feminisme fins avui dia? Per què avui es parla d'un feminisme interseccional? Aquestes preguntes, i moltes altres, s'abordanen a la xerrada.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Parc del Clot.

Cal inscripció prèvia al Casal de Gent Gran Parc del Clot.

- **Divendres 15 de març:** Espectacle feminista de contes i titelles *Recreant històries no sexistes*. Al Casal de Barri La Llacuna, de 17:30 a 19:30.

A través de diverses històries poètiques i feministes compartirem valors i reforçarem aprenentatges significatius per a la vida digna. A través d'un viatge creatiu i diverses històries explorarem temes importants per a la criança i una educació per a la igualtat, lliure d'estereotips, discriminacions i masclisme.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Barri La Llacuna.

Cal inscripció prèvia al 937 07 18 92 / [cblallacuna@gmail.com](mailto:cblallacuna@gmail.com)

- **Dijous 21 de març:** *Tastet Autodefensa per a nenes i adolescents*. Al Centre Cívic del Besòs i el Maresme, de 17:30 a 19h.

Aquest taller tastet es dirigeix específicament a nenes a partir de 10 anys i adolescents que tenen ganes d'aprendre l'autodefensa. Veurem tant tècniques simples per poder defensar-se d'agressions al carrer, com a temes que preocupen les joves, per exemple, maneres empoderades d'estar en el món com a dones més enllà de les imatges imposades que ofereix la societat: estereotips de bellesa, el "posing" per a Instagram, etc.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Centre Cívic del Besòs i el Maresme.

Cal inscripció prèvia: [jovessantmarti@bcn.cat](mailto:jovessantmarti@bcn.cat)