



## TALLERS EN FEMENÍ

Tallers gratuïts orientats a aconseguir l'empoderament de les dones en diverses àrees de la seva vida. Cal inscripció prèvia.

### Dones en acció: teatre i empoderament

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

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Esther Herrera

D **Del 21 de febrer al 30 de maig de 2022**

H **Dilluns, de 18.30 h a 20.30 h**

o Gratuït

### Autodefensa per a dones

La comunicació, la consciència de l'espai i del cos, la intuïció, la defensa verbal, la gestió física, l'acció i els aspectes legals formen els continguts d'aquest taller. Coneixerem tots aquests aspectes per fer front a un possible atac o agressió, a un nivell molt bàsic.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Karin Konkle (autodefensa.net)

D **Del 15 de març al 5 d'abril de 2022**

H **Dimarts, de 16.30 h a 18.30 h**

o Gratuït

### M'estimo

Taller de creació i enquadrada d'un llibre d'artista, per arribar, mitjançant l'art, a potenciar l'autoconeixement i l'autoestima.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Irene Hernández

D **Del 26 d'abril al 17 de maig de 2022**

H **Dimarts, de 16 h a 18 h**

o Gratuït

### Qüestionant estereotips

Taller en motiu del 8 de març, Dia Internacional de les Dones. Aquesta proposta, destinada a dones migrants i autòctones, pretén tractar els prejudicis i estereotips envers les dones migrants i així visibilitzar actituds racistes i discriminatòries. Intentarem traçar ponts perquè emergeixin noves relacions i s'esborrin els prejudicis creuats, entre "les d'aquí" i "les d'allà".

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Associació de dones migrades Mujeres Pa'lante

D **12 de març de 2022**

H **Dissabte, de 10 h a 13 h**

o Gratuït

### TERTÚLIES EN FEMENÍ

Espai de xerrades, converses i reflexions sobre diversos temes en relació amb les dones o protagonitzades per dones. Cal inscripció prèvia.

### Cicle 8M "Juntes i autoorganitzades" – Les Sindihogar

Cicle de tertúlies en motiu del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Sindicat de dones treballadores de la llar i de les cures Sindihogar/Sindillar

D **11 de març de 2022**

H **Divendres, a les 19 h**

### Cicle 8M "Juntes i autoorganitzades" – Mujeres Pa'lante

Cicle de tertúlies en motiu del 8 de març, Dia Internacional de les Dones.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Associació de dones migrades Mujeres Pa'lante

D **18 de març de 2022**

H **Divendres, a les 19 h**

### Cicle 8M "Juntes i autoorganitzades" – Las Kellys

Cicle de tertúlies en motiu del 8 de març, Dia Internacional de les Dones

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Associació de cambres de pisos, Las Kellys

D **25 de març de 2022**

H **Divendres, a les 19 h**

## Jo viatjo sola!

Viatjar sola és una de les experiències més poderoses que podem viure com a persones, i especialment com a dones. La perspectiva del món, però sobretot d'una mateixa canvia i s'expandeix quan ens atrevim a fer-ho. Parlarem de les pors més habituals i de la pressió social, i també com fer que viatjar sola sigui segur, còmode i una experiència inoblidable.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Laura Ramos – La Nomadista

D **29 d'abril de 2022**

H **Divendres, a les 19 h**

## Menopausa

Menopausa, plenipausa, climateri... Què en saps de l'última etapa del cicle reproductiu? Coneixes els canvis físics i psicològics que hi apareixen?

En parlarem juntes amb la llevadora Núria Colomé de l'ASSIR de Mollet.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Núria Colomé, llevadora de l'ASSIR de Mollet?

D **13 de maig de 2022**

H **Divendres, a les 19 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. Les inauguracions es faran el mateix dia d'inici de les exposicions, a les 19 h.

## Feminartist

Exposició col·lectiva amb motiu del 8 de març, Dia Internacional de les Dones

Com a novetat, aquest any s'inclou un jurat que atorgarà un reconeixement a la millor artista i oferirà la possibilitat d'exposar al Racó de l'Artista del Museu Abelló durant el 2022 i al CIRDA durant el curs 2022-2023.

Consulteu les bases de participació a [www.molletvalles.cat](http://www.molletvalles.cat)

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 3 de març a l'1 d'abril de 2022**

## El teu cos és teu

Iniciativa col·lectiva visual per donar visibilització a l'empoderament del cos femení i l'apropament des de l'art al goig i cures del nostre propi cos.

A càrrec de dones estudiants de l'escola d'Art La Llotja de Barcelona

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 22 d'abril al 20 de maig de 2022**

## Exposició amb motiu del Dia d'Acció per la Salut de les Dones

Pròximament més informació

A càrrec de l'associació de dones artistes CREA

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 27 de maig al 30 de juny 2022**

## HISTÒRIA EN FEMENÍ

Espai expositiu per fer 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 del col·lectiu LGTBI+.

## Berta Benz

Mecànica. Primera persona que va conduir un vehicle

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 3 de març a l'1 d'abril de 2022**

## Tránsito Amaguaña

Activista indígena equatoriana

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 22 d'abril al 20 de maig de 2022**

## Dolors Aleu

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

o Ajuntament de Mollet del Vallès

D **Del 27 de maig al 30 de juny de 2022**

## ALTRES TALLERS

### Aquarel·la (NOVETAT)

Taller d'iniciació a l'aquarel·la per aprendre les tècniques necessàries per poder expressar-te a través d'aquest mitjà.

o Ajuntament de Mollet del Vallès

M Àngela Navarro, llicenciada en belles arts

D **Del 25 de febrer al 10 de juny de 2022**

H **Divendres, de 16 h a 17.30 h**

o 70 €



Imprimeix aquestes pàgines  
només si és necessari.  
No malbaratis paper i tinta!



Ajuntament de Mollet del Vallès