



La
CIBA

ESPAI DE RECURSOS
PER A DONES, INNOVACIÓ
I ECONOMIA FEMINISTA

*"Un feminista és qualsevol que
reconegui la igualtat i plena
humanitat en dones i homes"*

Gloria Steinem

PROGRAMACIÓ MARÇ 2024



SUBSCRIU-TE AL
NOSTRE BUTLLETÍ

Passeig de Llorenç Serra, 64
Santa Coloma de Gramenet
Tel. 93 4624092
lacibainfo@gramenet.cat



EFEMÈRIDES

08/03

Dia Internacional de les Dones

30/03

Dia Internacional de les Treballadores de la Llar

31/03

Dia Internacional de la Visibilitat Trans



Per a moltes de les seves activitats La CIBA ofereix servei de canguratge. Per tal de sol·licitar-lo envieu prèviament un correu electrònic a: menudaciba@gramenet.cat o un WhatsApp al **674 56 04 73**.

Divendres 1 de març

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: GUÍA RÁPIDA PARA LA MADRE CONSCIENTE

De 17.30 h a 19 h

Activitat adreçada a mares, pares i famílies

Activitat presencial. Centre de Documentació de La CIBA

Guia rápida para la madre consciente, de Victoria Bosc, no només és un llibre per a les mares o futures mares, sinó també per a totes les que hem estat filles, per a totes i tots els que sabem que tenim qüestions emocionals sense resoldre i per a totes les que seguim sense comprendre que els problemes, malestars o malalties de la nostra vida adulta tenen la llavor en la nostra infància, i ara és a cadascuna de nosaltres com transformar-la.

Inscripcions a: <https://grameticket.cat/>

A càrrec de: Victoria Bosc

Organitza: Gramamás. La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.



Dimarts 5 de març

ENTENENT EL METAVERS

A les 18 h. Activitat presencial. La CIBA

No us perdeu aquest **taller sobre l'entorn virtual** impartit per quatre apassionants estudiants de programació. Veniu a explorar les fascinants possibilitats del metavers i quins papers poden jugar en la vostra vida. Podreu experimentar l'entorn virtual amb les **ulleres de realitat augmentada** que us permetran viure una experiència immersiva.

Organitza: Factoria F5 i La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Inscripció a: Grameticket



Dimecres 6, 13 i 20 de març

CIMBA! ACTIVA'T A LA CIBA

De les 9 a les 9.45 h. Activitat presencial. La CIBA

Aquest mes de març continua l'activitat del CIMBA! L'alumnat de l'Institut La Bastida ens convida a activar-nos i millorar la mobilitat, flexibilitat i força de forma molt amena i divertida.

A càrrec de l'alumnat en pràctiques de 2n cicle formatiu superior en Condicionament Físic de l'Institut La Bastida.

Organitza: La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Divendres 15 de març

CANT CARNÀTIC

Explora i connecta amb tu mateixa des de la veu

De 17.30 h a 19 h

Activitat adreçada a dones que vulguin connectar amb elles mateixes, a dones embarassades i a mares
Activitat Presencial. La CIBA (Sala Corporal)

La veu està relacionada amb el nostre cos, amb l'expressió autèntica de qui som, les nostres creences i emocions. Aquesta veu ens connecta amb el cos, amb el nostre úter i amb el nostre nadó en el cas d'estar embarassada, entenent les vibracions com carícies.

En aquest taller, parlarem de la importància de la veu per connectar amb el nostre cos, practicarem amb la veu a través de diferents tècniques.

Dirigit a dones que vulguin connectar amb la seva expressió genuïna de la veu i la seva feminitat, trobant un espai de cura i connexió amb elles mateixes.

Inscripcions a: <https://grameticket.cat/>

Organitza: Ágape Mapaternidad y Crianza, Àgora Desenvolupament personal i Inimba Maternidad. La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.



Formació en l'àmbit digital - Programa ADA

Millora de les competències digitals per a dones

Diverses formacions de 40 h

La CIBA i Grameimpuls ofereixen diverses formacions de l'àmbit digital per a dones en situació de recerca de feina o que vulguin millorar les seves competències digitals. L'objectiu d'aquestes formacions és impulsar l'emprenedoria, millorar l'ocupació femenina i reduir la bretxa digital de gènere.

Les dones interessades han d'estar inscrites a les oficines de Treball del Servei Públic d'Ocupació de Catalunya (SOC) i complir els requisits de nivell formatiu que s'exigeix per a algunes de les formacions. Les formacions són gratuïtes i tenen una durada de 40 h.

Cursos programats durant el mes de gener a La CIBA:

- » **Curs de cerca i gestió de la informació digital.** L'objectiu és aplicar estratègies bàsiques de cerca, emmagatzematge i gestió d'informació digital per recuperar-la de manera eficaç i efectiva. **De l'1 al 12 de març.** De dilluns a divendres de 9.30 a 14.30 h.
- » **Curs de ciberseguretat i reglament general de protecció de dades aplicat al comerç electrònic.** Aquest curs us permetrà aprendre a identificar les tendències, la normativa vigent i les eines en matèria de ciberseguretat i protecció de dades per a les transaccions que es fan a través del comerç electrònic. **Del 4 al 15 de març.** De dilluns a divendres de 16 a 20 h.

- » **Aplicació del full de càlcul Excel – Nivell avançat.** Aquesta formació de nivell avançat us ensenyarà a elaborar fulls de càlcul complexos amb Excel, manejant les eines i funcions més avançades, automatitzant tasques i compartint informació amb altres aplicacions i usuaris. **De l'11 al 22 de març.** De dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h.
- » **Curs de cerca i gestió de la informació digital (intermedi).** Continuïtat del curs introductori que us donarà més eines per a la gestió de la informació digital, com emmagatzemar-la i recuperar-la. **Del 13 al 22 de març.** De dilluns a divendres de 9.30 a 14.30 h.

Organitza: Grameimpuls i La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Inscripcions a: Grameimpuls — Can Xiquet. C/ Rafael de Casanovas, 40 — Tel. 934661565



Formacions en àmbit tèxtil o l'horticultura - COCEMFE

Formació subvencionada de 60 h

Activitat presencial (La CIBA)

La Federació Francesc Layret COCEMFE Barcelona, en col·laboració amb La Ciba t'ofereixen la possibilitat de realitzar formacions orientades al món laboral en l'àmbit tèxtil. Les formacions s'adreçen a persones amb o sense certificat de discapacitat reconeguda, i en situació de recerca de feina activa o bé, a persones que estiguin treballant i estiguin donades d'alta com a millora d'ocupació al SOC. Les formacions tenen una durada de 60 h i són gratuïtes, ja que estan subvencionades per el Fons Social Europeu, Ministeri d'Educació i Formació Professional, Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència, Next Generation Catalunya, la Generalitat de Catalunya i el Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

Formacions programades durant el mes de març a La CIBA:

- » **Arranjaments en roba de vestir i de la llar.** Formació intensiva de 60 h amb la finalitat d'oferir coneixements relacionats amb la manipulació dels arranjaments en roba de vestir i de la llar, i les seves aplicacions. Aquesta formació té dos torns possibles:
Matí. Del 4 al 25 de març. De dilluns a divendres de 9.30 a 14.30 h.
Tarda. Del 6 de març al 2 de maig. Dimecres i dijous de de 16.00 a 20.00 h.
- » **Brodat, aplicacions i creació de textures.** Formació intensiva de 60 hores que té per finalitat oferir coneixements relacionats amb la manipulació dels brodats, les aplicacions de patchwork i la creació de textures. **Del 4 de març al 3 de maig.** Dilluns i divendres de 15.00 a 19.00 h.

» **Costura en feltre.** Formació intensiva de 60 hores que té per finalitat d'oferir coneixements relacionats amb la manipulació del feltre i les seves aplicacions. **Del 5 de març al 6 de maig.** Dimarts i dijous de 15.30 a 19.00 h.

» **Hort urbà, herbes aromàtiques i medicinals:** Formació intensiva de 60 hores en la que es pretén oferir coneixements relacionats amb la creació d'un hort urbà, el conreu de plantes aromàtiques i medicinals i les seves aplicacions. Aquesta formació té dos torns de matí possibles:

Grup A. Del 6 de març al 8 d'abril. Dimarts, dimecres i divendres de 09.30 a 13.30 h.

Grup B. Del 4 de març al 22 d'abril. Dilluns i dijous de 09 a 13 h.

Organitza: COCEMFE, amb la col·laboració de La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Informació i inscripcions: A través de l'adreça de correu electrònic: formacio@cocemfe-barcelona.es



Formació de desenvolupadora web Full Stack

Bootcamp inclusiu per a dones

Inici a finals d'abril. INSCRIPCIONS OBERTES!!

Activitat presencial. La CIBA

La CIBA aposta de nou per trencar la bretxa digital de gènere i millorar l'ocupabilitat de les dones de la ciutat, oferint de nou la formació en programació web per a dones, després de 3 edicions d'èxit absolut. Es tracta d'un programa innovador de sis mesos que ofereix formació gratuïta i intensiva en el desenvolupament web Full Stack. La formació treballa els continguts i metodologies innovadores del sector i està dirigida a dones sense requisits d'edat, formació mínima ni coneixements tecnològics previs. La formació es porta a terme de forma diària en format semi-presencial. És imprescindible fer la inscripció i passar un procés de selecció per accedir a la formació.

Organitza: Fem Coders-Factoria F5 i La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Amb el suport de Google.

Més informació: femcoders.factoriaf5.org | bcn@factoriaf5.org

Inscripcions a:



Escola Abolicionista Internacional (EAI)

L'Escola Abolicionista Internacional (EAI) és un projecte de Feminicídio.net —La Sur i L'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.

Amb la convicció que la prostitució és una forma de violència contra les dones i una vulneració dels drets humans incompatible amb la igualtat entre homes i dones, l'Escola Abolicionista Internacional té com a objectiu principal el de dotar de les eines teòriques i didàctiques necessàries per entendre i promoure eficaçment la proposta abolicionista en diferents països i contextos socioeconòmics del món. Dins de la pàgina web trobareu seminaris web i en directe, cursos d'autoformació i cursos amb tutories personalitzades al voltant de la prostitució i la pornografia.

Més info: <https://escuelaabolicionistainternacional.geoviolenciasexual.com/>



EL CENTRE DE DOCUMENTACIÓ RECOMANA:

Un feminismo del 99 %

VV.AA. Lengua de trapo editorial

A ningú se li escapa. El 8 de març de 2018 ha marcat un abans i un després en la història del nostre país. Aquest llibre tracta dels esdeveniments, de les estratègies i de les pensadores que han estat clau abans del 8M i dels dilemes que hem d'afrontar després per continuar creixent i no perdre l'ambició.



La tribu de postpart: 'Un refugi de suport entre mares'

Divendres 1, 8, 15 i 22

D'11.00 h a 13.00 h

Activitat adreçada a famílies amb infants de 0-9 mesos

Activitat presencial. La CIBA (sala corporal)

Us proposem un espai segur per compartir les vostres vivències en el postpart, acompanyades d'altres mares que estiguin vivint una situació similar, 'Un refugi de suport entre mares'. Podeu venir soles o amb el vostre nadó.

A càrrec de: Noemí Conde i Gramamás

No cal inscripció prèvia.

Organitza: Gramamás. Noemí Conde i La Ciba, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Dilluns 4, 11 i 18 de març

La tribu de criança

De 17.00 h a 19.00 h

Activitat adreçada a famílies amb infants de 0-3 anys

Activitat presencial. La CIBA (sala corporal)

Us proposem un espai segur per compartir la vostra criança en tribu. Un espai de cura i coeducatiu on els i les protagonistes (el centre) sou vosaltres: mares, pares i familiars d'infants. Els nens i les nenes hi són benvinguts, tot i que podeu no portar-los si ho preferiu.

No cal inscripció prèvia.

A càrrec d'Inimba Maternitat i Gramamás

Organitza: Gramamás. Inimba Maternitat. La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Dilluns 18 de març

Descoberta de jocs de taula

De 17.30 a 19 h.

Activitat adreçada a infants i les seves famílies

Activitat presencial. Centre de Documentació de La CIBA

Veniu a descobrir, al Centre de Documentació de la CIBA, tot un munt de jocs de taula coeducatius, infantils i familiars! Una tarda al mes, ens trobarem a aquest espai per tal de donar a conèixer els diferents jocs de taula dels quals disposem. Trobareu una companya que dinamitzarà l'espai per gaudir-los al màxim. Podeu jugar aquí o emportar-vos els que més us agradin en préstec.

A càrrec de: La Menuda CIBA

Organitza: La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.

Inscripció a: <https://grameticket.cat/>



Dimarts 19 de març

Xerrada en família: CALÇAT INFANTIL RESPECTUÓS

De 17.30 a 19 h

Activitat adreçada a famílies amb infants fins als 3 anys

Activitat presencial. La CIBA (sala corporal)

En aquesta xerrada, la Marta, us facilitarà les eines que us ajudaran a identificar les sabates més adequades i respectuoses per al peu del vostre infant.

Inscripcions a <https://grameticket.cat/>

A càrrec de: Marta Barahona

Organitza: Gramamás. La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.



L'HORT DE LA CIBA: "VERDE QUE TE QUIERO VERDE"

Veniu i descobriu el projecte de l'hort urbà de La CIBA. Participeu com a voluntari/ària, sensibilitzeu-vos i formeu-vos al voltant de les tècniques i el coneixement de la plantació i la natura. Apreneu què és i què cal fer per mantenir un hort urbà. Participeu en aquest projecte comunitari on compartirem sabers i coneixement amb la dinamització de la Nerea Irigorri, del Jardí Medicinal Amalur.

Més info: lacibahorts@gramenet.cat

COMUNITAT HORT: aprenentatge teòric i pràctic a l'hort de La CIBA

Dimarts 5 de març, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h

Teoria. Flors comestibles de primavera

Pràctica. Tasques de l'hort. Llavorer de flors de primavera i tast

Dimarts 12 de març, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h

Teoria. Insectes controladors de plagues o enemics naturals de l'hort. Com identificar plagues i malalties.

Pràctica. Tasques de l'hort. Fer un refugi d'insectes

Dimarts 19 de març, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h

Pràctiques. Tasques de l'hort. Fer un refugi d'insectes. Inici del cultiu d'estiu

Dimarts 26 de març, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h

Jornada de portes obertes. En motiu de l'arribada de la primavera, es farà una visita guiada per conèixer el projecte de l'hort de La CIBA.

Farem intercanvi de llavors de varietats locals, d'esqueixos i de plantes.

Hi haurà un refrigeri de germanor.

Pràctica: Tasques de l'hort

*"Un feminista és qualsevol que
reconeixi la igualtat i plena
humanitat en dones i homes"*

Gloria Steinem

PROGRAMACIÓ

MARÇ 2024



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



ESPAI DE RECURSOS
PER A DONES, INNOVACIÓ
I ECONOMIA FEMINISTA



<https://laciba.gramenet.cat>



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminismes



CORRESPONSABLES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD