



La  
CIBA

ESPAI DE RECURSOS  
PER A DONES, INNOVACIÓ  
I ECONOMIA FEMINISTA

## PROGRAMACIÓ

*"El feminisme no és només una lluita  
pels drets de les dones, és una lluita  
per un món més just i equitatiu per a tots."*  
bell hooks

SUBSCRIU-TE AL  
NOSTRE BUTLLETÍ



# NOVEMBRE 2023

# RECORDA

**19/11: Dia Internacional de les Dones Emprenedores**

**19/11: Dia Mundial per a Prevenir l'Explotació, els Abusos i la Violència Sexual contra els/les infants i Promoure la Sanació**

**20/11: Dia Internacional de la Memòria Trans**

**25/11: Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones**

## PROGRAMACIÓ NOVEMBRE 2023

---

### **Dimecres 8 de novembre**

**ACTE DE RECONeixEMENT A LA GINA NAVARRO MORALES, LA CASTANYERA DE SANTA COLOMA**

**A les 17,30 h. Activitat presencial. La CIBA**

Arriba la tardor i des de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, volem reconèixer la feina d'una dona que ens ha acompanyat alimentant-nos, aromatitzant-nos i escalfant-nos moltes altres tardors a la nostra ciutat.

Aquest reconeixement és en honor a Gina Navarro Morales, la llegendària castanyera del carrer Sant Carles. Durant tota la seva vida, Gina ha estat la custòdia d'una tradició profundament arrelada a la nostra cultura. I és un homenatge a totes aquelles castanyeres que han preservat aquesta bonica alhora que dura professió.

L'arribada de la tardor ens omple d'emoció amb l'aroma i sabor de les castanyes i Gina ha estat, en això, una figura essencial.

La seva presència i somriure ens han alegrat des de la infantesa, fins a la nostra adultaesa, creant records que perduraran per sempre. Aquest homenatge no sols és per a Gina, també a una tradició que s'esvaeix.

Et convidem a unir-te a nosaltres el 8 de novembre a les 17.30 h en La CIBA mentre celebrem la vida i llegat de Gina. Junts, recordarem i agraiem a una dona excepcional i a una tradició que és part de la nostra identitat.

---

## Dijous 9 de novembre

### SESSIÓ DE NETWORKING ENTRE ELS DIFERENTS PROJECTES ALLOTJATS AL COWORKING.

#### A les 13h. Activitat presencial. La CIBA (Coworking)

La comunitat del Coworking de La Ciba està creixent i creiem que ha arribat el moment de que els diferents projectes ens comencem a conèixer i a compartir propostes. Aquesta sessió de networking està dissenyada per fomentar la col·laboració, la inspiració i el creixement mutu. Estem emocionades d'ajudar-vos a connectar i fer créixer les vostres oportunitats de negoci.

Aquest esdeveniment està especialment adreçat a totes les membres del Coworking de La Ciba. Si encara no ets membre, pots unir-te a la nostra comunitat d'emprenedora escrivint a l'adreça: laciba-coworking@gramenet.cat / coworkinglaciba@grameimpuls.cat i t'indicarem els passos a seguir.

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

---

## Dimecres 15 i 22 de novembre

### ELS DIMECRES INSÒLITS. Taller Petit Teatre Artesà

#### A les 18 h. Activitat presencial. La CIBA

El teatre petit, artesà, fet per nosaltres mateixes. El concepte artístic que nosaltres creem i vosaltres en sou el públic, i després canviem. L'art per l'art, efímer, fet amb materials que tothom té a l'abast. Trobar la bellesa en les escombraries, en els materials innobles. Deixar de banda tecnologia, pantalles, soroll, pressa. Donar valor a les coses petites.

Aquestes idees han format part de l'imaginari del Passatge Insòlit des dels seus inicis i conflueixen perfectament amb les propostes i la manera de treballar el lleure de Les Colomes.

Fer arribar a les famílies de la nostra ciutat aquesta idea dels teatrets de paper és l'objectiu d'aquesta activitat. Crear, jugar i improvisar: infinitius molt valuosos a l'hora de créixer emocionalment.

I si és en tribu, molt millor.

El Passatge Insòlit i Les Colomes han col·laborat estretament en molts projectes vinculats al festival i al seu imaginari.

Les Colomes serien les encarregades d'organitzar i dur a terme aquests tallers que culminarien en una exposició en el marc del Passatge d'Hivern, on tothom podrà gaudir de les creacions fetes tant a La CIBA com a les escoles.

---

## Dijous 30 de novembre

### FESTA DE LLIURAMENT DELS PREMIS DE COMUNICACIÓ NO SEXISTA 2023 I IX PREMI MARGARITA RIVIÈRE

#### A les 19 h. Activitat presencial. La CIBA

Nova edició de la Festa dels Premis de Comunicació No Sexista de l'Associació de Dones Periodistes de Catalunya i IX edició del Premi Margarita Rivièrre al rigor periodístic amb visió de gènere.

Organitza: **Associació de Dones Periodistes de Catalunya.**

Hi col·labora: **La CIBA, Espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

# FORMACIÓ

---

**Dijous 2, 9, 16, 23 i 30 de novembre**

**DonesTIC. CÀPSULES FORMATIVES EN L'ÀMBIT DIGITAL PER A DONES**

**De 9:30 h a 13.30 h. Activitat presencial. La CIBA**

Continuem amb les càpsules formatives DonesTIC que tant d'èxit han tingut en les edicions passades. Aquest mes estaran enfocades a ajudar-nos a arxivar i descarregar documents al núvol, entendre què són i com trobar seminaris web i pòdcasts, incrementar la nostra resiliència, conèixer diferents apps educatives i a com moure'ns per internet de forma segura.

Són càpsules independents, podeu apuntar-vos a les que us interessin:

**2 de novembre:** El núvol: com el puc fer servir?

**9 de novembre:** Seminaris web i pòdcasts, per a què serveixen i com trobar-los?

**16 de novembre:** Incrementa la teva resiliència.

**23 de novembre:** Les apps educatives.

**30 de novembre:** Introducció a la ciberseguretat.

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

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

---

## **ESCOLA ABOLICIONISTA INTERNACIONAL (EAI)**

**L'Escola Abolicionista Internacional (EIA) és un projecte de Femicidio.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 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 amb tutorització personalitzada al voltant de la prostitució i la pornografia.

Més info:



# TALLERS

---

**3 de novembre**

**Sessió inaugural. CERCLE COMPARTIM VIDA.**

**Programa d'activitats adreçades a persones adultes (més de 60)**

**Activitat presencial. La CIBA**

**Activitat quinzenal. Divendres 10 i 24 de novembre, de 10h a 12h.**

Espai grupal de participació i aprenentatge per promoure l'envelliment saludable i les relacions socials; al voltant de la salut, el benestar emocional, la cultura i l'oci.

A càrrec de **Associació Ajudam Predegent**

Organitza: **Associació Ajudam amb la col·laboració de la Coordinadora de Dones de Santa Coloma de Gramenet i La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

Mes info: **info@associacioajudam.cat o al teléfon 93 468 45 50 (matins)**

---

**Del 6 de novembre al 6 de juny**

**TALLER DE TEATRE DOCUMENTAL**

**Dilluns de 18 a 20 h**

**Activitat adreçada a dones adultes. Noves usuàries.**

**Activitat presencial. La CIBA**

En aquesta edició es proposa una "Re-Visió" de personatges femenins de la literatura clàssica, per analitzar-ne els estereotips. Les vivències de les participants il·lustraran i modificaran la imatge d'aquests personatges per trencar l'imaginari col·lectiu patriarcal.

La proposta és donar una nova visió als rols femenins dins les arts escèniques. Teatre de dones, fet per dones, amb històries pròpies que parlen de la veritat, per contribuir a una societat més igualitària.

A càrrec de **Queralt Riera, Pruna Arts Escèniques**

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

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a **menudaciba@gramenet.cat** o WhatsApp al **674 56 04 73**.*

# TALLERS

---

**Dimarts 7, 14, 21, 28 d'octubre**

**CERCLE DE DONES**

**De 19:00 a 21:00 h**

**Activitat presencial (La CIBA)**

**D'octubre a desembre**

Des de temps ancestrals els cercles de dones han sigut una font de saviesa, salut i energia. En aquest espai podreu connectar amb les pròpies experiències amb acompanyament grupal i intercanviar vivències que ens afecten directament com a dones. Un espai on podreu col·locar-vos en el vostre propi centre, escoltant, compartint i sanant.

Inscripcions a: [raizvioletabcn@gmail.com](mailto:raizvioletabcn@gmail.com)

A càrrec de **Raíz Violeta**

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

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

---

**Tots els dijous al matí de 9 h a 13 h**

**CLUB DE FEINA**

**Activitat presencial (La CIBA)**

Dones que esteu buscant feina, voleu fer un gir en la vostra carrera professional o necessiteu suport per elaborar o actualitzar el vostre currículum, veniu els dijous a La CIBA. Us oferim un espai de recerca de feina i formacions, amb el suport especialitzat de l'equip tècnic d'orientació i intermediació de Grameimpuls. No cal inscripció prèvia. Veniu i obriu la porta al vostre nou futur!

Durant el mes de novembre es portaran a terme els següents **tallers**, relacionats amb la recerca de feina. Aquests tallers seran de **10 a 12 h** al mateix Club de Feina:

**2 de novembre:** Carta de presentació i autocandidatura

**9 de novembre:** Anàlisi del mercat laboral: sectors més demandats

**16 de novembre:** Prepara't per a l'entrevista de feina!

**23 de novembre:** Busques feina per primer cop?

**30 de novembre:** Inscriu-te a empreses de selecció i empreses de treball temporal

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

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

# ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

---

**Dilluns 6, 13, 20 i 27 de novembre**

## **LA TRIBU DE CRIANÇA**

**De 17:00 h a 19:00 h**

**Activitat adreçada a famílies amb infants de 0-3**

**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: **Gramamás i Inimba Maternitat**.

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

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

---

**Dilluns 6 i 20 de novembre**

## **CERCLE DE PARES**

**De 17:30 h a 19:30 h**

**Activitat adreçada a pares amb infants**

**Activitat presencial. La CIBA (sala corporal)**

Espai grupal de confiança i suport mutu per a homes on poder aprofundir i compartir experiències i vivències al voltant de la criança, les paternitats i les masculinitats.

Un espai segur de cura on explorar com acompanyem les nostres criatures (i a nosaltres mateixos) des d'unes paternitats conscients, presents, actives i responsables.

Les properes sessions seran el 4 i 18 de desembre de 2023.

**No cal inscripció prèvia.**

A càrrec: **Aharon Fernández, psicòleg de La CIBA**

Més info: [fernandezcah@gramenet.cat](mailto:fernandezcah@gramenet.cat)

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

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

# ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

**Divendres 10 i 24 de novembre (ESPECIAL #25N)**

**JOC LLIURE COEDUCATIU**

**De 17:00 a 19:00 h**

**Activitat adreçada a famílies amb infants**

**Activitat presencial. La CIBA**

Us proposem un espai quinzenal de joc lliure coeducatiu i sostenible, adreçat a famílies.

A càrrec: **La Magrana Curiosa**

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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

**Divendres 10 de novembre**

**XERRADA EN FAMÍLIA: SÒL PELVIÀ**

**A les 17:30 h**

**Activitat adreçada a dones. Activitat presencial. La CIBA**

El sòl pelvià ens acompanya en les diferents etapes de la nostra vida com a dones, des de la menarquia fins a la menopausa, passant per l'embaràs, el part i el postpart, així com en el gran camí que es recorre en l'àmbit sexual al llarg de la vida.

Aquest taller està pensat per donar a conèixer què és el sòl pelvià i per poder prevenir i/o millorar les possibles disfuncions que hi poden arribar a aparèixer.

Organitza: **Gramamás.**

Hi col·labora: **La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

**Diumenge, 19 de novembre**

**Espectacle Infantil i Familiar. Activitat Coeducativa de Prevenció de les Violències. EL LLOP I LES SET CABRETES**

**11 h La CIBA**

Una corda amb mitjons estesos es converteix en la casa de les set famoses cabretes que tots coneixem. Cadascuna d'elles és representada amb les seves característiques i personalitat: La Blanqueta, la Negreta, el Pigat, la Ratllada, el Rom, la Rut i l'Esquitx. No podem deixar de banda el llop ferotge que acaba demostrant que la violència no és el millor mitjà per ser més fort.

Una peça teatral molt dinàmica amb un joc original i una reflexió sobre la por, la valentia, els prejudicis i la pressió social.

A càrrec de: **Companyia Mitja i Mitjoneta**

Hi col·labora: **La CIBA, Espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>



# ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

---

**Dilluns 20 de novembre**

## **XERRADA EN FAMÍLIA: EL DESGAST DE LA CÀRREGA MENTAL**

**A les 17:00 h**

**Activitat adreçada a famílies amb infants. Activitat presencial. La CIBA**

Reflexionarem juntes sobre la càrrega de feina que tant les dones com els homes ens trobem durant el dia. Aprofitarem per compartir, també, aquesta 'càrrega mental' que tant ens costa de gestionar, amb aquest component més emocional.

Com ens sentim amb tot això? Què podem fer? Ho podem alleugerir?

Un espai per compartir, sense judicis i sense culpa!

Organitza: **Gramamás.**

Hi col·labora: **La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

---

**Dijous 23 de novembre**

## **XERRADA EN FAMÍLIA: FARMACIOLA, OLIS ESSENCIALS**

**A les 17:30 h**

**Activitat adreçada a famílies amb infants**

**Activitat presencial. La CIBA**

En aquesta xerrada parlarem sobre les propietats i els beneficis dels olis essencials i de com aquests ens poden ajudar a viure una vida més saludable i sense tòxics.

Explicarem com fer-los servir de manera conscient, amb cura i adaptats a cadascuna de les edats.

Parlarem i donarem exemples de com ens poden ajudar a crear la nostra pròpia farmaciola.

Organitza: **Gramamás.**

Hi col·labora: **La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

*Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a [menudaciba@gramenet.cat](mailto:menudaciba@gramenet.cat) o WhatsApp al 674 56 04 73.*

# EXPOSICIONS

**Del 6 al 30 de Novembre**

**"MachoMan". Una experiència escènica interactiva per conscienciar sobre les violències masclistes, comissariada pel dramaturg Àlex Rigola.**

**La CIBA**

Un viatge escènic i experimental en forma d'instal·lació on el públic passa a ser el protagonista de l'espectacle desplaçant-se, amb uns auriculars que faran de guia, per diferents espais com si fos un laberint. Amb l'objectiu de sensibilitzar i posar en coneixement de tothom la situació en què es viu i es troba la violència masclista a Espanya.

Un recorregut aproximat d'uns 60 minuts a on el públic entrarà en grups de 6 persones que s'aniran separant i retrobant per diverses sales. En aquest viatge el públic llegirà, passejarà, escoltarà, escollirà i interactuarà amb els espais i amb altres participants.

La instal·lació es podrà visitar de manera gratuïta des del 6 de novembre fins al 1 de desembre a l'espai de La CIBA.

A càrrec de: **Companyia Heartbreak Hotel**

Organitza: **Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet. Teatre Sagarra i La CIBA, Espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista**

**De l'1 al 30 de novembre**

**DESMUNTANT EL MITE DE L'AMOR ROMÀNTIC**

**La CIBA**

Les alumnes de l'Aula d'Expressió Artística del Centre Penitenciari de Dones de Barcelona han volgut compartir amb La CIBA una exposició feminista sobre els mites de l'amor romàntic.

De la mà de la seva mestra van crear unes siluetes humanes a grandària real, i les han decorat fent servir el collage i incloent textos que responen de manera crítica als mites de l'amor romàntic. El projecte s'ha treballat a través dels llibres de l'escriptora feminista Coral Herrera en els que es situa la gran estafa que l'amor romàntic suposa per a les dones.

Organitza: **Aula d'Expressió Artística del Centre Penitenciari de Dones de Barcelona, Wad- Ras, i La CIBA, Espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista**

Inscripcions a:



## EL CENTRE DE DOCUMENTACIÓ RECOMANA:

### **Bruixes, caça de bruixes i dones**

de Silvia Federici. Tigre de paper edicions

*El llibre de Silvia Federici ofereix una anàlisi brillant i una denúncia contundent de la violència dirigida cap a les dones i les seves comunitats.*

*El seu enfocament es fixa en les dones criminalitzades, tant en les bruixes a les albers del capitalisme com en les actuals que pateixen la globalització contemporània.*



# 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](mailto:lacibahorts@gramenet.cat)

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

**Dimarts 7 de novembre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

**Teoria: Plantes que curen plantes**

**Pràctica: Elaborarem un extracte natural i aprendrem a saber com s'aplica.**

**Manteniment**

**Dimarts 14 de novembre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

**Teoria: Plantes aromàtiques a l'hort. Biodiversitat.**

**Pràctica: Reconeixement de les plantes aromàtiques de les taules i els seus usos. Manteniment.**

**Dimarts 21 de novembre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

**Teoria: Les flors a l'hort, els seus beneficis i les flors comestibles, 1a part**

**Pràctica: Fer un llavorer de flors comestibles. Manteniment**

**Dimarts 28 de novembre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

**Teoria: Les flors a l'hort, els seus beneficis i les flors comestibles, 1a part**

**Pràctica: Tast de flors comestibles. Manteniment**



## PROGRAMACIÓ NOVEMBRE 2023



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