



La  
CIBA

ESPAI DE RECURSOS  
PER A DONES, INNOVACIÓ  
I ECONOMIA FEMINISTA

# PROGRAMACIÓ

*"Cap dona que no és propietària del seu cos  
i el controla pot considerar-se lliure.  
Cap dona pot considerar-se lliure fins que  
pugui triar conscientment si serà o no mare."*

Margaret Sanger

SUBSCRIU-TE AL  
NOSTRE BUTLLETÍ



# OCTUBRE 2023

## Dimarts 10 d'octubre

### CAFÈ TERTÚLIA AMB LA FOTÒGRAFA FATIMAH HOSSAINI

**A les 11:30 h. Activitat presencial. La CIBA**

La pèrdua de llibertat de les dones afganeses i la vulneració dels drets humans seran els temes del cafè tertúlia d'aquest matí a La CIBA. També la fotografia com a art i mitjà per denunciar aquesta situació i informar-ne al món. En parlarem amb Fatima Hossaini, artista i fotògrafa afganesa-iraniana participant en el projecte Ciutats Defensores dels Drets Humans.

Activitat especialment adreçada a dones.

En el marc de les Jornades per la Pau i la Cooperació

Organitza: **Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.**

Inscripcions a través de: [cooperacio@gramenet.cat](mailto:cooperacio@gramenet.cat)

*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)*

## Dimarts 10 d'octubre

### COL·LOQUI "UN MATÍ AMB LA FOTÒGRAFA FATIMAH HOSSAINI"

**A les 13:00 h. Activitat presencial. La CIBA**

Fatima Hossaini és una artista i fotògrafa afganesa-iraniana refugiada a París des de l'agost del 2021, quan els talibans es van apoderar de l'Afganistan. Amb ella i la fotògrafa barcelonina Eva Parey parlarem de fotografia, de la pèrdua de drets de les dones afganeses i del dia a dia a l'exili. Activitat emmarcada en el projecte Ciutats Defensores dels Drets Humans.

Xerrada especialment adreçada a estudiants de secundària.

En el marc de les Jornades per la Pau i la Cooperació

Organitza: **Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.**

Inscripcions a través de: [cooperacio@gramenet.cat](mailto:cooperacio@gramenet.cat)

## Dimarts 17 d'octubre

### Inauguració de l'exposició "EN ESCENA. MIRADES FEMENINES SOBRE LA REPRESENTACIÓ DE LES SEXUALITATS A LA CULTURA AUDIOVISUAL"

**A les 19:00 h. Activitat presencial. La CIBA**

L'objectiu d'aquesta mostra és enriquir el debat sobre la cultura audiovisual i la seva incidència en la modulació de les experiències de relació en l'àmbit de les sexualitats.

Davant les estadístiques que confirmen l'increment del consum de la pornografia entre la població més jove, aquesta exposició aplega un conjunt d'exemples, procedents de creacions artístiques feministes, que poden esdevenir eines útils per a un abordatge del treball educatiu i social en relació amb la representació de les sexualitats.

La dinamització de la presentació anirà a càrrec de la periodista Anna Celma, i consistirà en un apropament a la representació de les sexualitats en la cultura audiovisual, obrint debat amb el públic assistent.

Organitza: **Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació. 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)*



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

# PROGRAMACIÓ OCTUBRE 2023

---

**Dimecres 18 d'octubre**

**INSÒLITA CIBA. ELS DIMECRES INSÒLITS**

**Presentació del llibre 'AMOR A L'ART', PREMI PRUDENCI BERTRANA 2021, DE L'ESCRITORA I HISTORIADORA TÀNIA JUSTE I ARANDA AMB MÚSICA EN DIRECTE.**

**A les 18:00 h**

**Activitat presencial. La CIBA**

Comptarem amb l'autora, per explicar-nos el perquè de la seva obra basada en la poca o gairebé cap representació de les dones artistes en la història, acompanyada de la Lídia Magenta, nom artístic de la Lídia Trujillo, amb el saxo i unes bases musicals, que anirà posant música al pas per les diferents èpoques en què està ambientada la novel·la.

Una conversa musical entre tres dones que ens transportarà a la Barcelona dels anys setanta, tot anant i venint del París dels anys vint. Una història de dones artistes, contemporànies dels grans pintors i escultors del moment, com Picasso o Modigliani i que pel sol fet de ser dones van ser enterrades en l'oblit.

Una història d'emancipació femenina i de reivindicació de la dona creadora en el món de l'art.

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

---

**Dijous 19 d'octubre**

**PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL 'AAMELAT SOURİYAT'**

**A les 18:30 h**

**Activitat presencial. La CIBA**

La fotògrafa Eva Parey ens presenta aquesta tarda el seu projecte documental 'AAMELAT SOURİYAT. Jornaleres sirianes, nenes i dones, refugiades a la Vall de la Bekaa'. Un reportatge que denuncia l'explotació laboral de les dones refugiades al Líban a causa de la guerra i obligades a treballar en condicions d'explotació per tal de poder sobreviure elles i les seves famílies.

Entrada lliure

Organitza: **Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.**

*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)*

---

**Dimarts 24 d'octubre**

**III FÒRUM DE MUNICIPIS CERTIFICATS A FAVOR DE LA IGUALTAT DE GÈNERE**

**De 9:00 a 17 h**

**Activitat presencial. La CIBA**

Tercera trobada de municipis certificats amb el distintiu SG CITY 50-50. Un espai de debat, d'intercanvi de bones pràctiques i coneixements per impulsar una agenda local feminista, adreçat als equips polítics i tècnics dels ajuntaments.

Organitza: **Associació Forgender Seal.**

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

## Dijous 26 d'octubre

### 27è Fòrum FEDAIA

**SEXar-nos. TRANSFORMANT L'ABORDATGE DELS I DE LES PROFESSIONALS DE L'ACCIÓ SOCIAL A LA SEXUALITAT INFANTIL I ADOLESCENT**

**De 9h a 14h. Activitat presencial. La CIBA**

A la 27a edició del Fòrum FEDAIA continua treballant la perspectiva de gènere, aquest any, des de la sexualitat. Per això, sota el títol "SEXar-nos" ens trobarem per compartir coneixements i aprenentatges, així com formar part d'aquesta proposta que ens convida a revisar les nostres pròpies creences i actuacions per millorar l'acompanyament al desenvolupament de la sexualitat infantil i adolescent als nostres serveis.

Organitza: **FEDAIA. Federació d'entitats d'atenció a la infància i l'adolescència. Hi col·labora: La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

## Dilluns 30 d'octubre

**Taller de sanació: SOM TERRITORI. SANAR LES OPRESSIONS I LES VIOLÈNCIES PER SEGUIR ENDAVANT**

**A les 19:15 h. Activitat presencial. La CIBA**

Les dones fem front a diferents opressions: per classe, per raça, per gènere... Aprenem de la metodologia maia ancestral de sanació, on el cos i les emocions no estan dissociades, com sovint ens passa a Occident.

Taller no mixt i conduït per Maria Cristina Bernabé, integrant de l'Asociación de Mujeres Aq'ab'al (Guatemala).

Organitza: **Associació SUDS.**

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

Inscripcions a través de: **ester@suds.cat**

*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)*

## Dimarts 31 d'octubre

**PROJECCIÓ DEL FILM 'COSTA BRAVA' I TROBADA AMB LA SEVA DIRECTORA, MARTA BALLETBÒ-COLL**

**A les 18:30 h. Activitat presencial. La CIBA**

'Costa Brava' (Marta Balletbò-Coll, 1995. 92'). En to de comèdia romàntica, el film explica l'encontre entre dues dones, una professora de la Facultat d'Enginyeria i una guia turística que eviten acceptar que són lesbianes. Malgrat les reticències d'una d'elles, acabaran vivint una història d'amor apassionada i divertida, combinant el seu afer amorós amb les respectives ambicions professionals. El llargmetratge de Marta Balletbò destaca per la seva especial posada en escena —decididament no voyeurística— sobre les relacions entre dones.

En acabar el visionament, hi haurà un col·loqui amb la seva directora, Marta Balletbò-Coll.

Activitat emmarcada en el cicle "Conegudes (també) a casa", un projecte de la Mostra Internacional de Films de Dones de Barcelona que consisteix en impulsar la itinerància d'una programació cinematogràfica centrada en les obres de les cineastes catalanes.

Organitza: **Drac Màgic, amb el suport de la Diputació de Barcelona.**

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)*



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

**Dijous 5, 19 i 26 d'octubre**

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

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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

Reprenem les càpsules formatives DonesTIC que tant d'èxit van tenir en la passada edició. Si no vau poder-hi assistir o us en va quedar alguna de pendent, aquesta és la vostra ocasió: tornem a programar les càpsules que ens ajudaran a

viure més connectades des del mòbil: navegar per internet, organitzar-nos el dia a dia, les compres en línia o les apps que millor s'adapten a les nostres necessitats. Només necessiteu el vostre telèfon mòbil.

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

**5 d'octubre:** Venda i compra per internet de manera segura.

**19 d'octubre:** El paper de la dona al món de la tecnologia

**26 d'octubre:** Cultura, participació i civisme digital

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)*

**Dimarts 10, 17 i 24 d'octubre**

**CÀPSULES FORMATIVES PER A PERSONES VOLUNTÀRIES**

**De 15 h a 18.30 h. Activitat presencial. La CIBA**



Inscripcions a:

Curs adreçat a totes les persones voluntàries que formen part de Pere Claver Grup o que fan algun voluntariat a les ciutats de Barcelona, Badia del Vallès o Santa Coloma de Gramenet. Durant el mes d'octubre s'impartiran les següents càpsules formatives.

**10 d'octubre:** Suport conductual positiu

**17 d'octubre:** Trastorn de l'espectre autista

**24 d'octubre:** Model comunitari

Podeu ampliar informació al **WhatsApp 637 83 18 83**

Organitza: **Fundació Tallers, Punt del Voluntariat de Santa Coloma de Gramenet i La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**

## FORMACIÓ DE DESENVOLUPADORA WEB FULL STACK

### BOOTCAMP INCLUSIU PER A DONES

**Inici durant el mes d'octubre (procés de selecció previ)**

**Activitat presencial. La CIBA**

Inscripcions a:



En el marc del programa de formació Competents, dins la línia de formació en digitalització impulsada per La CIBA i després de l'èxit de les dues edicions anteriors, aquest mes torna la tercera promoció del curs en desenvolupament web adreçat a dones.

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 les metodologies innovadores del sector i està dirigida a dones sense requisits d'edat, formació mínima ni coneixements tecnològics previs.

És imprescindible fer la inscripció i passar un procés de selecció per accedir a la formació.

Més informació: [femcoders.factoriaf5.org](http://femcoders.factoriaf5.org), [bcn@factoriaf5.org](mailto:bcn@factoriaf5.org)

Organitza: **Fem Coders-Factoria F5 i La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista. (Amb el suport de Google)**

*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)*

**D'octubre a desembre.**

## FORMA'T PER TROBAR FEINA!. CURS D'AUXILIAR EN CARNISSERIA I PEIXATERIA

**De dilluns a divendres de 9 a 14 h Activitat presencial. La CIBA**

Formació adreçada a dones que estiguin interessades a treballar com a dependents de carnisseria i peixateria en establiments comercials de grans superfícies i/o petita empresa, s'ensenyaran tècniques i actituds que permetin acollir, atendre i vendre directament al client productes d'una carnisseria, xarcuteria o peixateria. Aquesta formació comptarà amb pràctiques professionals a l'empresa i pretén facilitar la inserció laboral al mercat de treball de dones en situació d'atur o millora d'ocupació.

Inscripcions a: **recepció de La CIBA o bé per correu electrònic a: [lacibainfo@gramenet.cat](mailto:lacibainfo@gramenet.cat)**

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](mailto:menudaciba@gramenet.cat)*

## ESCOLA ABOLICIONISTA INTERNACIONAL (EAI)

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

Més info:



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 a 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'autoaprenentatge i cursos amb tutorització personalitzada al voltant de la prostitució i la pornografia.

Inscripcions a: **recepció de La CIBA o bé per correu electrònic a: [lacibainfo@gramenet.cat](mailto:lacibainfo@gramenet.cat)**

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](mailto:menudaciba@gramenet.cat)*

---

**Dimarts 3, 10, 17, 24 i 31 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 aconseguireu 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)*

---

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

**CLUB DE FEINA**

**Activitat presencial. La CIBA**

Dones, si esteu buscant feina o voleu fer un gir dins la vostra carrera professional, o necessiteu suport per redactar 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 d'octubre 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:

**5 d'octubre:** La importància de les TIC en la recerca de feina: Introducció a l'Ofimàtica.

**19 d'octubre:** Gestiona els serveis de Grameimpuls en línia.

**26 d'octubre:** Fes el teu currículum amb eines en línia

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)*

**A partir del 6 de novembre**

## **TALLER DE TEATRE DOCUMENTAL**

**Dilluns de 18 h a 20 h.**

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

**Activitat presencial. La CIBA**

Obrim les inscripcions pel taller de teatre documental de La CIBA, que començarà el proper 6 de novembre, i finalitzarà el 6 de juny amb la representació teatral.

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](mailto:menudaciba@gramenet.cat)*



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

**Inici: dimecres 4 de d'octubre, de 17:00 h a 19:00 h (torn de tarda)**

**i dijous 5 d'octubre d'11:00 h a 13:00 h (torn de matí).**

## **TALLER LA MELODIA DEL MEU COS**

**Dilluns de 18 h a 20 h.**

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

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

Us oferim un espai perquè pugueu sentir l'experiència corporal com a element central des del qual abordar les emocions. Es treballarà des de i amb el cos, a partir del que hi passa, aprenent a descodificar i a entendre els missatges que ens envia.

Entendre el propi cos com a canal per accedir a la gestió de les emocions, saber reconèixer-les i anomenar-les.

Les sessions de dimecres a la tarda seran els dies 4 i 18 de setembre; 1, 15 i 29 de novembre, i 13 i 20 de desembre de 2023.

Les sessions de dijous al matí seran els dies 5 i 19 d'octubre; 2, 16 i 30 de novembre, i 14 i 21 de desembre de 2023.

El taller té una durada d'octubre a juny. Aquesta nova edició està adreçada a dones que no hagin participat mai en aquest taller. Tindran prioritat les dones que visquin a Santa Coloma de Gramenet.

**Inscripcions presencials a La CIBA**

**A càrrec de: Daniela Conte**

**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](mailto:menudaciba@gramenet.cat)*



**Dilluns 2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre. De 17.00 h a 19.00 h**

## **LA TRIBU DE CRIANÇA**

**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 vosaltres sereu protagonistes (el centre): mares, pares i familiars d'infants.

Els nens i les nenes hi són benvinguts, tot i que podeu venir soles si ho preferiu.

**No cal inscripció prèvia.**

A càrrec: **d'Inimba Maternitat i Gramamás.**

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)*

---

**Dilluns 2 i 16 d'octubre. De 17.30 h a 19.30 h**

## **CERCLE DE PARES**

**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 6 i 20 de novembre i el 4 i 18 de desembre de 2023.

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)*

---

**Dimarts 10 d'octubre**

## **XERRADA PER A FAMÍLIES: "LA SON INFANTIL"**

**A les 17:30 h**

**Activitat adreçada a famílies amb infants (0-3)**

**Activitat presencial. La CIBA**

Entenent la son del meu nadó i les fites evolutives.

A càrrec de **Miriam Antequera.**

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)*

# ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

---

**Dimecres i dissabte 21 d'octubre**

**CRISPETES A LA CIBA**

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

**Activitat adreçada a famílies amb infants.**

**Activitat presencial. La CIBA**

Després de l'èxit del setembre passat, aquest mes d'octubre torna Crispetes a la CIBA. Cinema amb valors, del qual gaudiran menuts i menudes. **Veniu amb moltes ganes que nosaltres convidem a les crispetes!**

---

**Dimecres 11 (ESPECIAL DIA INTERNACIONAL DE LES NENES)**

**i divendres 27 d'octubre.**

**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/>

---

**Dijous 26 d'octubre**

**XERRADA PER A FAMÍLIES: "LA REGULACIÓ EMOCIONAL A LA PRIMERA INFÀNCIA"**

**A les 17:30 h**

**Activitat adreçada a famílies amb infants (0-3)**

**Activitat presencial. La CIBA**

Com es regulen emocionalment els teus fills? Sabies que la teva pròpia habilitat adulta a autoregular-te influeix directament en el procés de desenvolupament d'aquestes mateixes habilitats en els teus fills i filles?

Estudis recents indiquen que és un procés de coregulació emocional conjunta, on entren diversos altres factors com: la seguretat del vincle, el grau d'empatia i també com tots dos cuidadors es coordinen entre si, per a compartir la criança.

**A càrrec de Sofia Veríssimo, psicòloga especialista en maternitat i criança.**

**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)*

---

**Dilluns 30 d'octubre**

**VINE A CELEBRAR LA CASTANYADA A LA CIBA!!!**

**De 17:00 a 20:00 h**

La castanyada i la tardor han arribat a La CIBA i això és motiu de celebració, durant aquesta tarda es presentaran propostes, tallers i un espectacle final. Les famílies i la canalla esteu convidades i convidats a celebrar amb nosaltres aquesta data tan assenyalada a Catalunya.

**Del 17 al 31 d'octubre**

**"EN ESCENA. Mirades femenines sobre la representació de les sexualitats a la cultura audiovisual"**

**La CIBA**

L'objectiu d'aquesta exposició és enriquir el debat sobre la cultura audiovisual i la seva incidència en la modulació de les experiències de les sexualitats. La mostra aplega un conjunt de referents, procedents de creacions artístiques feministes, que poden esdevenir eines útils per a l'abordatge educatiu i social d'aquesta qüestió.

Organitza: **Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació. La CIBA, espai de recursos per a dones, innovació i economia feminista.**



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

**Del 30 d'octubre al 30 de novembre**

**"SOM TERRITORI. DEFENSA ECOFEMINISTA DELS TERRITORIS QUE HABITEM"**

**Visita guiada: 30 d'octubre, a les 17:45 h**

**Jardins de Can Sisteré**

Què tenen en comú les lluites de pobles indígenes de Guatemala, d'Hondures i les de la nostra ciutat, quan situen la vida al centre i no al capital? Participants en tallers de fotografia participativa a aquests 3 indrets ens ho expliquen a través de les seves reflexions i les fotografies que han fet.

Organitza: **Associació SUDS.**

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



## RECORDA

**11/10: Dia Internacional de les Nenes.**

**15/10: Dia Internacional de les Dones Rurals.**

**15/10: Dia Internacional del Dol Gestacional.**

**19/10: Dia Internacional contra el Càncer de Mama.**

**20/10: Dia Internacional de la Despatologització Trans.**

**26/10: Dia Internacional de la Visibilitat Intersexual.**

# 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 Iragorri, 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 3 d'octubre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

Teoria: **Associacions de cultius i rotacions.** Tipus de reproducció: esqueixos, etc., i la influència de les llunes en els cultus.

Pràctica: **Fer esqueixos i sembra** directa a les taules, fer llavorer (ruca, remolatxa, etc.).  
Manteniment.

**Dimarts 10 d'octubre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

Pràctica: fer els rètols del que tenim a l'hort. Manteniment.

**Dimarts 17 d'octubre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

Teoria: **El reg, les necessitats de les plantes de l'hort i els tipus de reg.** Cada quan regar. Tipus d'encoixinat. Arrelant natural.

Pràctiques: fer un arrelant d'àloe vera. Transplantar. Manteniment.

**Dimarts 24 d'octubre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

Teoria: **Adobs, adobs verds i fertilitzant.**

Pràctica: elaboració d'un extracte. Manteniment.

**Dimarts 31 d'octubre, d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h**

Teoria: **Insectes beneficiosos a l'hort** (fauna auxiliar). Plagues i malalties.

Pràctiques: transplantar. Manteniment.



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