



La
CIBA

ESPAI DE RECURSOS
PER A DONES, INNOVACIÓ
I ECONOMIA FEMINISTA

PROGRAMACIÓ

*“Las mentiras son muy difíciles de matar,
pero una mentira que atribuye a un hombre
lo que en realidad era el trabajo de una mujer
tiene más vidas que un gato.”*

Marie Curie

SUBSCRIU-TE AL
NOSTRE BUTLLETÍ



FEBRER 2023

PROGRAMACIÓ FEBRER 2023

Dissabte 4 de febrer

ANY NOU XINÈS: "EL COCODRIL CEC": Teatre d'ombres i música en directe

De 12.00 a 12.45 h

Activitat Presencial (La CIBA)

La història es situa a Indonèsia i tracta d'un cocodril encallat a la riba del riu Palu degut a les deixalles i a una roda de motocicleta.

Aquest relat ens mostra que no és or tot el que brilla. En Crec decideix anar a veure i viure les meravelles de les quals tothom parla al gran riu

Palu. Un cop hi arriba, però, no és el que s'imaginava. El pobre cocodril quedarà atrapat per l'abundància de deixalles engolides, serà aquesta la seva fi? O se'n sortirà?

Espectacle a càrrec de **Cacauet Teatre**

Activitat coeducativa, infantil i familiar, adreçada a infants a partir de 5 anys.

Acte emmarcat dins la celebració de l'Any Nou Xinès.

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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

Dimarts 7 de febrer

CONCERT ÍNDIGO BLUES. BCN blueswomen project

De 19 h

Activitat Presencial (La CIBA)

En el marc del X Festival de Blues '23 de Santa Coloma de Gramenet, La Ciba acull el concert de les Índigo Blues. Una banda integrada només per dones, en què visibilitzen i posen en valor la presència d'artistes femenines en alguns espais del món de la música. De procedències estilístiques diferents però amb l'arrel de la música afroamericana en comú, s'uneixen en un concert dinàmic i intens, ple de força i sensibilitat, amb tots els matisos provinents de les personals visions d'**Ster Wax** (veu), **Sweet Marta** (harmònica i veu), **Memi Sillah** (trompeta i veu), **Queralt Camps** (contrabaix), **Marta Urdiales** (bateria) i **Sister Marion** (piano i veu).

Activitat gratuïta, entrada lliure fins a completar aforament

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

Dijous 9 de febrer

EINES PER A LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA A LA INFÀNCIA.

Nou cicle de xerrades amb famílies

De 17.30 a 19.30 h

Activitat Presencial (La CIBA)

Xerrada adreçada a oferir una introducció al concepte de comunicació no violenta i apropar-se a l'assertivitat pacífica.

Durant aquesta activitat acompanyarem les persones assistents a la reflexió i al diàleg entorn la CNV.

Adreçada a famílies amb infants.

A càrrec de **Yolanda López**, coach i mentora social.

Organitza: **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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

A partir del dilluns 13 de febrer fins al 13 de març

"CIMBA" VINE A BALLAR A LA CIBA!

Dilluns de 10 h a 11 h (5 sessions)

Activitat Presencial (La CIBA)

Tens nou propòsits per aquest 2023? Vols millorar a teva forma física i estat d'ànim? Et convidem a millorar la teva mobilitat, ampliar el teu somriure, conèixer companyes noves i moure el cos amb CIMBA!! (*zumba* a La CIBA).

L'activitat de Ball dirigit més divertida de ball per començar la setmana amb un nou estat d'ànim!

Important: portar roba i calçat còmodes.

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

Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a menudaciba@gramenet.cat

Del 16 de febrer al 16 de març

ENTRENAMENT FUNCIONAL: MOU-TE A LA CIBA!

Dijous de 10 h a 11 h (5 sessions)

Activitat Presencial (La CIBA)

Vols millorar la teva forma física i l'estat d'ànim? Et convidem a millorar la mobilitat, ampliar la flexibilitat i força, conèixer companyes noves i moure el cos amb entrenament funcional, amb activitats de força i resistència.

Acaba la setmana els dijous amb Entrenament funcional de 10 a 11h!

A càrrec de l'alumnat en pràctiques de 2n de Condicionament Físic, de l'Institut La Bastida

Important: portar roba i calçat còmodes.

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

Dimarts 14, 21 i 28 de febrer

CERCLE DE DONES

De 19 a 21 h

Activitat presencial (La CIBA)

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

A càrrec de Raíz Violeta

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

Inscripcions a: raizvioletabcn@gmail.com

Per a aquesta activitat s'ofereix servei de canguratge. El podeu sol·licitar enviant un correu electrònic a menudaciba@gramenet.cat

**SUBSCRIU-TE AL
NOSTRE BUTLLETÍ**



Dijous 16 de febrer

TRANSFORMEM EL NOSTRE SILENCI EN CRITS_ Acte entorn a l'exposició fotogràfica de la colomenca Raquel Aznar de "CRITS"

De 17.30 h a 19 h, a La Ciba.

Acte Presencial (La CIBA)

En aquest acte comptarem amb la presència i el testimoni en primera persona d'algunes de les dones supervivents i protagonistes d'aquesta mostra fotogràfica.

Crearem, també, un espai empoderador, on l'autora farà retrats a totes aquelles dones que vulguin participar-hi, un espai de resiliència i sororitat que mitjançant l'art permeti expressar el seu testimoni com a dones fortes i valentes, com a heroïnes quotidianes!

A càrrec de **Raquel Aznar, fotògrafa, promotora d'igualtat de gènere i supervivent de les violències masclistes.**

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

Dijous 23 de febrer

Teatre: "LA VOLTA AL MÓN EN 80 TIES"

De 19.00 a 20.30 h

Activitat presencial (La CIBA)

Un viatge teatral i musical a través del teatre documental, la performance, les cançons, la imatge i la dansa amb el qual descobrirem a 80 "ties", sovint silenciades.

Una actriu que també canta i una pianista que l'acompanya ens guien en aquest recorregut emotiu, combatiu però també divulgatiu i divertit. Aquest és el nostre homenatge a totes les aventureres. A totes les "ties" intrèpides, inconformistes, idealistes, innovadores i irrepetibles que ens han precedit i que, o bé no coneixem, o bé no reivindicuem prou. No ens hi caben totes les que són però sí que ho són totes les que hi són: 80 "ties".

A càrrec de **La Protagonista**

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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

Divendres 24 de febrer

"EN CLAU D'IGUALTAT: LES COMPOSITORES" Concert fòrum de música clàssica per a nenes i nens i les seves famílies

De 17 a 18 h

Activitat presencial (La CIBA)

Concert de música clàssica per a famílies i infants. Amb l'objectiu d'apropar els més menuts i les més menudes a la música clàssica et convidem a assistir a la primera sessió del nou cicle de concerts de música clàssica de la mà del Quartet Calders. També comptarem amb una compositora que ens anirà situant històricament les diferents peces musicals i ens endinsarà a la música clàssica amb un llenguatge proper i entenedor.

En aquesta primera sessió homenajarem les compositoras del romanticisme: **Fanny Mendelssohn, Elizabeth Maconchy i Laura Valborg Aulin.**

A càrrec de **Quartet de Calders: Júlia Álvaro i Òscar Vilaprinyó (violínistes), Alex Rodríguez (violista) i Miguel Felip (violoncel·lista), i Ester Vela López, docent al Conservatori Municipal de Música de Barcelona, CMMB.**

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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

EXPOSICIONS A LA CIBA

“CRITS, com un reflex a l'aigua”

De l'1 al 28 de febrer

Activitat presencial (La CIBA)

L'exposició fotogràfica de Raquel Aznar parla de la vulnerabilitat de les dones davant el masclisme, de com estan sotmeses a una constant violació dels drets fonamentals. Amb l'ajuda de la fotografia el que l'autora pretén es donar visibilitat, reflexionar i denunciar les violències masclistes i mostrar com aquestes s'expressen en qualsevol àmbit més enllà de posicions socials, culturals i de raça.

Les persones que hi han sobreviscut saben que és una lluita dura, i que no acaba trencant el vincle amb l'agressor, sinó que després existeixen una sèrie de buits legals que impedeixen, greument, la pròpia reconstrucció de la vida.

El projecte CRITS vol obrir una finestra a la reflexió social i institucional vers la violència masclista.

TALLERS I ACTIVITATS MENSUALS

Divendres 10 i 24 de febrer

JOC LLIURE COEDUCATIU

Activitat presencial (La CIBA)

Quinzenal, els divendres, de 17 a 19 h

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

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

A càrrec de **La Magrana Curiosa**



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

Divendres 17 de febrer

TALLERS GAIA. Fem sabó aromàtic i natural!

De 17.30 a 18.30 h

Activitat adreçada a tots els públics

Activitat presencial (La CIBA)

Elaborarem boniques pastilles de sabó aromàtiques i de colors amb productes naturals que podrem utilitzar per rentar-nos les mans i ens deixaran la pell neta, suau i perfumada.

Durada: **1 hora 30 minuts**

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

A càrrec d'**El Jardí Medicinal Amalur**



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

TALLERS I ACTIVITATS MENSUALS

Dimarts 21 de febrer

TALLERS GAIA. FEM LA FARMACIOLA NATURAL D'HIVERN!

D'11.00 a 13.00 h

Activitat adreçada a dones adultes

Activitat Presencial (La CIBA)

Iniciem nou cicle mensual de Tallers Gaia adreçat a dones adultes.

En aquesta primera sessió parlarem i fabricarem alguns dels remeis naturals més eficaços per a la nostra farmaciola natural d'hivern. Elaborarem preparats naturals amb plantes medicinals, sense perill per a la salut ni per al medi ambient. Cada participant s'endurà una mostra dels productes elaborats, un petit dossier i unes quantes llavors perquè pugui començar a crear el seu propi jardí medicinal.

A càrrec d'El Jardí Medicinal Amalur

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



Inscripcions a:

<https://grameticket.cat/>

Dilluns 6, 13, 20 i 27 de febrer, de 17 h a 19 h, a La CIBA

No cal inscripció prèvia

LA TRIBU DE CRIANÇA

Activitat adreçada a famílies amb infants

Activitat Presencial (La CIBA)

Et proposem un espai segur per compartir la teva criança en tribu. Un espai de cura i coeducatiu on els i les protagonistes (el centre) sou vosaltres: mares, pares i familiars d'infants d'entre 0 i 6 anys.

Els nens i les nenes hi són benvinguts, tot i que pots venir sol o sola si ho prefereixes.

A càrrec d'Inimba Maternitat i Gramamás

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



RECORDA

6 de febrer: Dia Internacional de Tolerància Zero amb la Mutilació Genital Femenina

11 de febrer: Dia Internacional de les Dones i les Nenes en la Ciència

22 de febrer: Dia de la Igualtat Salarial



<https://laciba.gramenet.cat>



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



ESPAI DE RECURSOS
PER A DONES, INNOVACIÓ
I ECONOMIA FEMINISTA

