

# Memòria del PADI 2019

# Taller de mindfulness i relaxació

Practicarem el Mindfulness i algunes tècniques de relaxació per desprendre'ns del estrès diari i regular les nostres emocions. Assolir un augment del nostre benestar físic i emocional "calmant la nostra ment per veure amb claretat".

12/02/19: 8 sessions 7 usuàries. Imparteix psicòloga PADI.



## Taller: **Mindfulness i Tècniques de Relaxació**

Els dimarts, des del 12 de febrer al 2 d'abril de 2019  
de 10 a 11.30 h a Can Godanya (c. de la Fàbrica s/n)

Organitzat per Silvia Velázquez,  
psicòloga del PADI a través del  
Pla D'Igualtat Dona-Home.

Practicarem el Mindfulness i algunes tècniques  
de relaxació per desprendre'ns del estrès  
diari i regular les nostres emocions. Assolir un  
augment del nostre benestar físic i emocional  
"calmant la nostra ment per veure amb claretat".

Taller Gratuït, informació i inscripcions:  
Serveis Socials: 938 607 220



# Taller consciència corporal

Potencia la seguretat física i emocional a través de l'augment de la presa de consciència de l'espai, de la postura i de la comunicació verbal i no verbal.

17/01/19 8 sessions: 14 usuàries.



## Taller de consciència corporal, emocional i energètica

Potencia la seguretat física i emocional a través de  
l'augment de la presa de consciència de l'espai,  
de la postura i de la comunicació verbal i no verbal.

Taller organitzat pel PADI a través del Pla d'Igualtat Dona-Home.

**Dia:** Tots els dijous del 25 d'abril al 25 de juliol (14 sessions).

**Horari:** de 9.30 a 11.30 h.

**Lloc:** Can Godanya, c.de la Fàbrica s/n.

**Preu:** Gratuït.

**Informació i inscripcions**

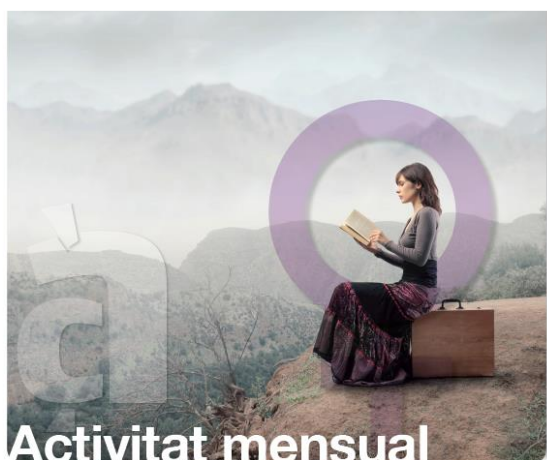
Serveis Socials: 93 860 72 20



# Club de lectura feminista

En aquest espai de conversa i debat informal arran de la lectura d'un llibre, article... reflexionarem sobre les construccions culturals de gènere, tan de dones com d'homes. La maternitat, les relacions personals, la família, els rols socials, etc. seran qüestions que afloraran amb la lectura.

Inici 1 de març 5 usuàries. Imparteix psicòloga PADI.



Activitat mensual

## Club de lectura feminista, per la igualtat de gènere

Primera trobada, el divendres 1 de març de 2019

De 10 a 11.30 h a Can Godanya (c. de la Fàbrica s/n)

Organitzat per **Silvia Velázquez**,  
psicòloga del PADI a través del  
Pla D'Igualtat Dona-Home.

En aquest espai de conversa i debat informal  
arran de la lectura d'un llibre, article...  
reflexionarem sobre les construccions culturals  
de gènere, tan de dones com d'homes. La  
maternitat, les relacions personals, la família,  
els rols socials, etc. seran qüestions que  
afloraran amb la lectura.

Taller Gratuït, informació i inscripcions:  
Serveis Socials: 938 607 220



**Dia internacional de les Dones 8 març**



## I Certamen de microrrelats 8 març

Aquest certamen té com a objectiu oferir un espai on poder reflexionar sobre la igualtat entre dones i homes. On poder transmetre i promoure els valors, esforços i les bones pràctiques per aconseguir i seguir treballant per la igualtat de gènere.

### *PRIMERAS PALABRAS*

*Te tengo en mis brazos por primera vez y observo retazos del legado de las mujeres que formaron y formarán parte de tu vida, la bisabuela, una mujer valiente, dulce y cariñosa, que se fugó con un extraño porque su padre había decidido casarla con una persona mayor solo por un fin económico. Tu abuela, luchadora y tenaz. Para poder trabajar con diecinueve años, su marido tuvo que firmarle una autorización.*

*Aquí está tu mamá, independiente, inquieta y generosa que cada día lucha para demostrar que es capaz de compaginar la vida laboral y la familiar.*

*Por este motivo quiero, que la verdad sea tu escudo, la libertad tu mejor arma y tu fuerza, la armadura.*

*Yo, tu papá, solo deseo que cuando crezcas, la sociedad no te valore solo por tu género....Hijo.*

*Noelia Valero Bote*

### *ALGO INCOMPREENSIBLE*

*És inexplicable com a dies d'ara, en una món tan evolucionat, hi hagi una involució social i cultural de dimensions gegantines.*

*Com pot ser que a una dona se l'hagi de jutjar per com es vesteixi, si el vestit és massa curt és una qualsevol, si es tapa massa és una beata. Com pot ser que hi hagi gent que pensi que una dona que es maquilla ho fa perquè es sent insegura amb ella mateixa, i si no ho fa, millor que s'arregli, que no es veu gaire bé. Com pot ser que s'hagi de qüestionar el cos d'una dona, si té pits cobreix-los, si no en tens ets una taula de planxar i si tens cul no ets posis roba ajustada, que provoques. Ja prou, tu no ets ningú per a qüestionar a la gent, l'únic que has de fer es respectar a qui t'envolta, has de ser lliure sense atemptar contra la llibertat d'una altre persona.*

*Que el feminisme no és res més que la búsqueda de la igualtat de drets entre la dona i el home, i eliminar la dominació i violència dels homes sobre les dones i dels rols socials segons el gènere.*

*Eric Rodríguez Santoyo*

## Taller de risoteràpia 6 març

Ens donarem permís per gaudir del present a través del riure. Espai on podrem alliberar tensions, experimentar, sentir i expressar-nos generant positivitat.



## Caminada Sentida a la Ermita de Sant Baldiri 8 març

Caminada Sentida a la Ermita de Sant Baldiri. “Caminem juntes cap a la igualtat”



## Presentació llibre machistadas de Rocio Vidal 8 març

**PRESENTACIÓ** del llibre Il.lustrat Machistadas a càrrec de la seva autora Rocío Vidal.



## Recital poesia musicada Dones al Vent 8 de març

*Dones al Vent*, RECITAL DE POESIA MUSICADA a càrrec de Xavier Marí i Alfons Bertran.

### Exposició Imatges per pensar: la representació de la dona als mitjans de comunicació





## Bicicletada i Butifarrada 9 març

“Pedalejem junts per la igualtat”



# 28 DE MAIG. DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER A LA SALUT DE LES DONES

## Taller d'educació afectiva i sexualitat 27 de Maig

Aquest taller té com a objectiu la millora del benestar i la qualitat de vida. Se'ns facilitaran estratègies de suport per millorar la nostra salut sexual, suport a la menopausia, reeducació del sòl pelvià, prevenció del càncer de mama, promoció d'hàbits i conductes saludables, etc.

Col.laboració del PADI a través del Pla D'igualtat Dona-Home amb el Centre d'Atenció Primària la Cruïlla.



## Caminada per el dia d'acció per la salut de les dones 28 de Maig

Caminada a la Bassa de Can Dunyó. Potenciem l'autocura i els hàbits saludables.



# Campanya sensibilització FEMP 28 de Maig



## Visita de Lina Galan, escriptora de Lliçà d'Amunt al club de lectura feminista del PADI.



# Convocatòria Vídeo dracmagic 1 minut: No sigamos tragando

Participació a la convocatòria del vídeo del minut de l'Observatori de les Dones a través del Club de lectura feminista del PADI.



# 28 Juny, Dia Internacional de l'Orgull LGTBI+



## 30 de juny a partir de les 11 h. Jornada per les diversitats sexuals i de gènere

Mercat de Lliçà d'Amunt (av. Països Catalans).

Espai reivindicatiu de coneixement, reconeixement i reflexió per visibilitzar les diversitats sexuals i de gènere i fer front a les LGTBI+fòbies.

- Exposició *Reapropiant-nos*.
- Jocs interactius.
- Photocall.

Organitzat pel PADI a través del Pla D'igualtat de gènere amb la col.laboració de l'Associació Enruta't.

Per a més informació:  
Telèfon PADI: 936 115 021



# L'ORGULL

## AMB LA FESTA DEL PINTXO

28 DE JUNY  
DE 10 A 24H

### PROGRAMACIÓ

<b>Plaça Catalunya</b> de 10 a 13 h i de 17 a 19.30 h Activitats infantils i juvenils Paradeta informativa pels drets LGTBI	<b>Patí de l'Hipàtia</b> de 18 a 19.30 h Holly de colors
--	--

### Plaça Catalunya · de 20- 24 h · Festa del Pintxo i dj **SFER**

• Venda dels 10 pintxos a 2€/u. • El preu de la beguda és a part. • Es farà un sorteig entre les persones que comprin els 10 pintxos. \*\*Els pintxos poden contenir productes al·lèrgics







# Punt lila per la Festa Major de Lliça d'Amunt

El punt Lila tornarà a estar present aquest any a la Festa Major de Lliça d'Amunt. Seguim treballant en la prevenció, sensibilització, detecció i intervenció de les agressions sexistes a les festes del nostre municipi. Perquè Només SÍ es un SÍ. L'estand estarà present durant els dies de Festa Major a la zona del Pinar en horari de 23:00 a 04:00 i serà un espai d'informació i sensibilització a tota la població, també es facilitarà assessorament i/o acompanyament a qualsevol persona que visualitzi o pateixi una agressió masclista i/o LGTBIfòbica.



A Lliça d'Amunt  
unes festes lliures  
d'agressions sexistes

**• Només sí és sí**

- *Segur que et desitja? Només sí és sí*
- L'alcohol no justifica cap agressió

**• Actua davant els masclismes de les teves amistats**

**• De tornada a casa no vull ser valenta**

- No vull saber la teva opinió sobre el meu cos

**• Molestar i bavejar no és lligar**

*Si creus que una noia es fa sentir agredida...*

*Prepara-li si es fa bé, i si necessita ajuda, acompanya-la al Punt Lila del Pinar*

015  
Telèfon emergències  
112  
Telèfon 24h 355044  
900 900 120

#alertallilac  
#puntlilicadamunt

AYUNTAMIENTO DE LLIÇA D'AMUNT  
ACCIÓ SOCIAL

# Taller de consciència emocional, corporal i energètica:



Tots els dimecres del 9 d'octubre  
a l'11 de desembre

## Taller d'Autocura: consciència corporal, emocional i energètica

Taller vivencial per potenciar la seguretat física i emocional de la dona, així com el seu empoderament a través del reconeixement del nostre cos i de l'espai que ens envolta connectant-nos amb el que fem, sentim i pensem.

Taller organitzat pel PADI a través del Pla D'Igualtat Dona-Home.

Horari: de 9:30 a 11:30 h

Lloc: Can Godanyà, c.de la Fàbrica s/n

Preu: Gratuït

Per a més informació:  
Serveis Socials: 938 607 220



# Taller de comunicació i espai públic: Observatori de les dones.

## "Comunicació i espai públic: el punt de vista de les dones"



L'Ajuntament de Llíç d'Amunt col·laborarà en el projecte "Comunicació i espai públic: el punt de vista de les dones" que porta a terme l'Observatori de les dones en els mitjans de comunicació. Es tracta d'una proposta que vol donar visibilitat a les experiències de les dones i a les seves visions dels espais col·lectius en els mitjans de comunicació i en la publicitat, on segueixen persistint missatges sexistes.

Es realitzarà un taller participatiu de dues sessions amb la finalitat de potenciar la intervenció de les dones de Llíç d'Amunt en el re-disseny de l'espai comunicatiu del municipi, incloent-hi les seves aportacions.

Les peces creatives elaborades durant el procés es difondran a la web de l'Observatori i de l'Ajuntament de Llíç d'Amunt i a través d'altres accions que es puguin realitzar.

Les sessions es realitzaran a la Biblioteca Ca l'Oliveres els dies **21 d'octubre i 4 de novembre de 16:30 a 18:30.**

Taller gratuït, informació i inscripcions:

Serveis Socials: 938 607 220



# Contacontes i taller creatiu per la coeducació i l'atenció a la diversitat a la Biblioteca Ca l'Oliveres



*“Una cosa o l'altra. Blanc o negre. Carn o peix. Nen o nena, humà o sirena... Com si només hi hagués dues opcions! No pot ser que una decisió sigui també que no vols prendre una decisió?”*

Col.laboració del PADI a través del Pla d'igualtat de gènere amb la Biblioteca Ca l'Oliveres.

# 25 de Novembre, Dia Internacional per l'eliminació de la violència contra les Dones



## Només sí és sí

**Programa** 25 de novembre

### DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

- **TALLER D'AUTOCURA I EMPODERAMENT FEMENÍ.** Taller vivencial per a prendre consciència del paper de les emocions en les relacions i en les possibles situacions de violència.  
**Dilluns 25 de Novembre de 10 a 12 h a Can Godanya.**
- **PLANTADA SIMBÒLICA: EL JARDÍ DEL RESPECTE I LA NO VIOLÈNCIA.** Lectura del manifest commemoratiu. Entrega del premi del I Concurs de frases contra la violència masclista. Punt de trobada: Can Godanya des d'on ens desplaçarem a l'era de la Biblioteca Ca l'Oliveres on plantarem diferents flors i missatges reivindicatius per lluitar contra la violència, llegirem el manifest i otorgarem el premi i reconeixement a l'eslògan guanyador.  
**Dilluns 25 de Novembre a partir de les 17 h.**
- **SESSIÓ DE PROJECCIONS DE CURTMETRATGES I DEBAT CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA.**  
**Divendres 29 de Novembre a les 10 h a Can Godanya** a través del PADI (Punt d'Assessorament a Dones sobre igualtat d'Oportunitats).
- **DIFERENTS TALLERS DIRIGITS A JOVES** on es treballarà la prevenció i sensibilització de la violència masclista.  
**Del 25 al 29 de Novembre L'Espai Jove el Galliner**
- **PROJECCIÓ DE CURTMETRATGES CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA I DEBAT** als Instituts Hipàtia i de Lliçà.  
**Dies 26 i 28 de Novembre**
- **REALITZACIÓ DE TALLERS** en relació a la campanya #Malamente per prevenir les violències sexuals contra les adolescents i joves.

 Ajuntament de Lliçà d'Amunt  
IGUALTAT, GÈNERE I LGTBI

 Biblioteca  
Ca l'Oliveres

 el Galliner

 Pacto de Estado  
contra la violència de gènere

 Diputació  
Barcelona

 Ajuntament de Lliçà d'Amunt  
ACCIÓ SOCIAL





