

Programació CIRD

Gener - Juny
2026



Organitza:

Ajuntament de  Granollers

GRANOLLERS
= IGUALTAT

Formació sobre lideratge feminista: el poder de transformar i créixer

Programa adreçat a dones que vulguin impulsar el seu lideratge tant personal com professional. Treballarem com liderar amb propòsit per disposar d'eines i estratègies per créixer en tots els àmbits, amb coherència, autenticitat i cura. Continguts:

1. Liderar amb propòsit.

Construir un lideratge estratègic i coherent amb els valors personals.

2. Comunicació efectiva.

La veu, la mirada i la presència: utilitzar aquests elements per generar un impacte positiu i resoldre conflictes i negociar amb èxit.

3. Intel·ligència emocional.

Liderar mantenint un equilibri entre les necessitats de rendiment i les emocions dels altres.

4. Cures i autocura.

Gestionar el benestar personal, liderar des del respecte als límits i potenciar el benestar dels altres.

5. Xarxa i sororitat.

Dissenyar un pla d'acció per ampliar la influència, construir aliances i liderar de manera efectiva.

5 sessions:

15 i 29 de gener

5, 12 i 26 de febrer, de 15 a 16.30 h

Formació en línia

A càrrec de: Blanca Moreno Triguero
Consultoria MIT



Taller d'autocura per a treballadores de la llar i cuidadores professionals

Un espai de reconeixement
i acompanyament per a les professionals
que dediquen la seva vida a cuidar.
Aprendrem estratègies pràctiques
d'autocura per reforçar el benestar físic
i emocional, mantenint l'equilibri personal
i la salut en la seva tasca diària.

3 sessions:

11, 18 i 25 de març, de 10 a 13.30 h

Can Jonch

A càrrec de: Mujeres Pa' lante

Grup d'acompanyament a la sexualitat i l'afectivitat en la preadolescència i adolescència

Espai de trobada per acompanyar
als nostres fills i filles en la descoberta
de la sexualitat sense tabús
i des d'una perspectiva feminista.
Amb una sessió exclusiva per a pares
i mares (F) on parlarem
de com acompanyar la transformació
i la descoberta de la sexualitat
des d'una mirada positiva. I amb sessions per
a pre i adolescents d'11 a 14 anys
on abordarem el coneixement del cos
i la sexualitat en un espai de confiança.

5 sessions:

29 de gener (F); 12 i 26 de febrer;

12 i 26 de març, de 18 a 20 h

El Gra (plaça de l'Església, 8)

A càrrec de: Cooperativa Mandràgores





Grup explorant la menopausa: una transformació amb benestar i consciència

Espai per explorar i comprendre millor la perimenopausa i la menopausa.

Treballarem a través de la corporalitat i abordarem temes com l'alimentació, les hormones, la sexualitat i els canvis físics i emocionals. Un moment per compartir i resoldre dubtes per viure aquesta etapa amb consciència i benestar.

6 sessions:

27 de març

10 i 24 d'abril

8 i 22 de maig

5 de juny, de 18 a 19.30 h

Can Jonch

A càrrec de: Ruth Matito

Fisioterapèuta i sexòloga

XERRADES

Xerrada: No és el teu cos, és el discurs: eines per trencar amb la pressió estètica

Com podem trencar amb la pressió estètica i promoure el respecte i la diversitat corporal? Aprendre com abordar la violència estètica en l'adolescència i quin impacte emocional té en les nenes i joves.

11 de març, de 18 a 19.30 h

El Gra (plaça de l'Església, 8)

A càrrec de: Núria Valero

Suma Diversitat

*Activitat emmarcada dins del programa Parlem en família,
d'especial interès per a famílies amb fills i filles adolescents.*



**GRANOLLERS
= IGUALTAT**

Xerrada : Els mites de l'amor romàntic

Xerrada per conèixer els mites de l'amor romàntic i prendre consciència de com influeixen en les nostres expectatives i com construir relacions més sanes i autèntiques.

15 d'abril, de 18 a 19.30 h

Can Jonch (C. del Rec, 19)

A càrrec de: Xavi Ybeas

Coop. El Taller

Organitzat amb la col·laboració de la Taula d'Igualtat de Granollers

Xerrada : Una mirada interseccional al feminisme contemporani

Xerrada per reflexionar i revisar el feminisme hegemònic i avançar cap a un moviment més inclusiu, valent i transformador.

3 de juny, de 18 a 19.30 h

Can Jonch (carrer del Rec, 19)

A càrrec de: Desirée Bella

Organitzat amb la col·laboració de la Taula d'Igualtat de Granollers

Actes del 8M

Amb motiu del 8 de març, Dia Internacional de les dones treballadores, l'Ajuntament de Granollers organitza una programació específica. Podeu consultar-la a través de:

@granollersigualtat
granollers.cat/igualtat



GRANOLLERS
= IGUALTAT

ACTIVITATS

Taller per aprendre a anar amb bicicleta

Activitat dirigida a dones
de totes les edats que vulguin aprendre
a anar amb bicicleta o recuperar
la pràctica. Un espai còmode
i sense pressió, on aprendre les tècniques
bàsiques, guanyar confiança i gaudir
d'una activitat física divertida i accessible.

11, 18 i 25 d'abril

9 de maig, de 10 a 12 h

Parc Firal

A càrrec de: La Ciclona



Activitat emmarcada dins de la programació
d'activitats del Tour de França

Monòlegs a la Plaça: Cures i corresponsabilitat

Un espectacle de carrer que reflexiona
sobre l'assetjament, les cures,
la corresponsabilitat i la càrrega mental
amb perspectiva de gènere.

29 de maig, de 18 a 19.30 h

Plaça Folch i Torres

A càrrec de: Nus Cooperativa



Activitat emmarcada dins de la programació
del Congrés de Ciutats educadores 2026



GRANOLLERS
= IGUALTAT

Sortides amb bicicleta de carretera per a dones

Sortides guiades per compartir ritme, aprenentatges i bon ambient, tant si estàs començant com si vols millorar la tècnica i la resistència. Un espai per pedalar, fer xarxa i gaudir de l'esport amb confiança.

Primera sortida: 8 de març

Dues sortides al mes, de març a maig

Pistes d'Atletisme

A càrrec de: Club Triatló Granollers

+ info i inscripcions:

clubtriatlogranollers@gmail.com



Activitat emmarcada dins de la programació d'activitats del Tour de França



INSCRIPCIONS

Pots fer la teva inscripció:

- De forma presencial a les dependències del CIRD.
- En línia, escanejant el codi QR.



Per les activitats que formen part d'altres programes, com el teatre o el Parlem en família, les inscripcions es faran a través dels seus canals

GRANOLLERS
= IGUALTAT

El CIRD recomana...

Disfrutona

Disfrutona és un monòleg d'humor fresc i espontani, on Eva Soriano parla sola com si estigués davant del mirall. Un exercici introspectiu i divertit en què es reflexiona sobre temes absurds sense cap mena d'autoritat.

10 de gener - 18 h

Teatre Auditori de Granollers

Monòleg a càrrec d'Eva Soriano

Salve Regina

Salve Regina posa sobre la taula qüestions com les expectatives socials, els condicionants biològics i les limitacions econòmiques que influeixen en una decisió tan profunda. Una sàtira en forma de monòleg sobre els mites que envolten la maternitat i sobre com aquests mites no s'adeqüen a les dones.

18 de gener - 18 h

Teatre Auditori de Granollers

A càrrec d'Àngela Palacios
i Paloma Remolina

Solstici

La cantautora granollerina Maria Castell estrena *Solstici*, un espectacle multidisciplinari dirigit per Enric Vilageliu, on música, dansa i imatge s'entrellacen per reflexionar sobre el canvi climàtic i el paper de la dona en la transformació del món.

27 de febrer - 20 h

Teatre Auditori de Granollers

A càrrec de Maria Castell, acompanyada de la Cati Plana (acordió diatònic), Naima Ventura (teclats), Marta Lapuerta (percussió) i les ballarines de l'Esbart Dansaire de Rubí.



GRANOLLERS
= IGUALTAT



Centre per a la Igualtat
i Recursos per a Dones
de Granollers

El Servei d'Informació i Atenció a les Dones és un espai de suport i orientació sobre els recursos disponibles i les desigualtats de gènere. Treballa per promoure la participació de les dones a la vida quotidiana i recull dades i propostes per avançar cap a una ciutat més igualitària.

Demana informació o cita prèvia:

C. Portalet, 4, 4a planta

Dilluns a divendres de 9 a 14 h

Dimarts de 16 a 18 h

681 085 950

93 842 67 14

cird@granollers.cat

@granollersigualtat



Els actes assenyalats disposaran de servei de canguratge per a infants a partir de 3 anys amb reserva prèvia a través del formulari d'inscripció.

La inscripció es pot fer fins a 72 h abans de l'activitat i caldran un mínim de tres inscripcions perquè el servei es dugui a terme.

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminisme



Diputació
Barcelona



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



CORRESPONSABLE!



Temps
Cures



GRANOLLERS
= IGUALTAT