



### Ser Dona a l'Ametlla

Des del passat mes de maig tinc l'honor de ser la primera alcaldessa de la història de l'Ametlla. Aquest fet, que hauria de ser anecdòtic, malauradament encara avui és digne de destacar, doncs el paper de la dona en molts àmbits de la societat, no només el polític, encara no està prou valorat ni reconegut.

Així les coses, per tal de posar en valor el paper de la dona en l'actualitat i aprofitant que el darrer 8 de març ha estat el Dia Internacional de la Dona, hem cregut oportú oferir a tots els veïns i veïnes de l'Ametlla diferents espais de trobada per a sensibilitzar sobre la igualtat de gènere i la defensa dels drets femenins, i valorar la situació que tenim respecte al mercat laboral per, junts, mirar de trobar solucions.

Aquesta programació és de caire molt divers. Podem trobar des d'interessants conferències i debats, fins tallers, cursos, exposicions i obres de teatre relacionats amb la igualtat de gènere. També hi trobareu una enquesta per fer una radiografia de la vostra situació personal respecte el treball.

Com alcaldessa, i sobretot com a dona, us convido a vosaltres, dones de l'Ametlla, a llegir amb afecte aquesta programació. Segur que hi trobareu quelcom que us pot interessar o ajudar.

Tot i que aquestes activitats estan dirigides sobretot al públic femení de totes les condicions, aquests actes no exclouen els homes, ans al contrari, esperem comptar amb la seva presència i suport més que mai.

Àngels Cabello Jodar  
Alcaldessa de l'Ametlla del Vallès

Organitza



Ajuntament  
de l'Ametlla del Vallès



Cultura

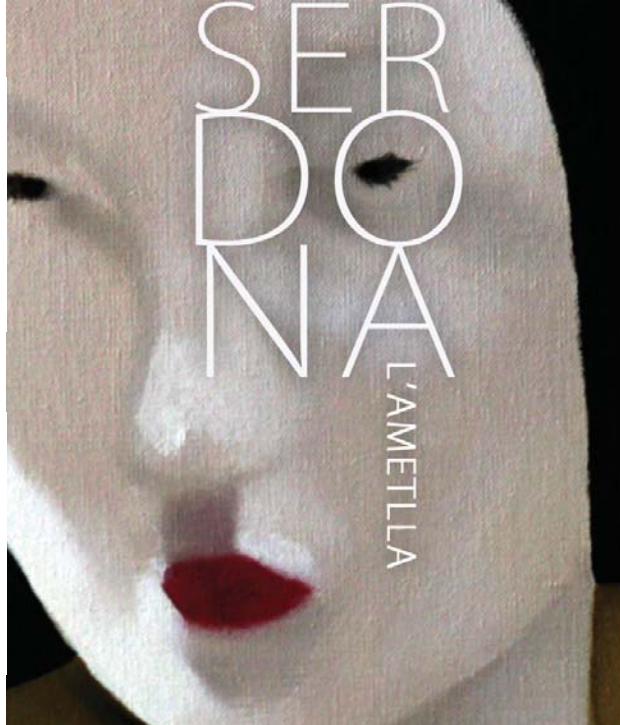
Col·labora



ARTISTES DE L'AMETLLA



Biblioteca Municipal Josep Badia



# HOMES I DONES DE L'AMETLLA: PARTICIPEU EN LES POLÍTIQUES D'IGUALTAT DE GÈNERE



### Divendres 11 març

Inauguració exposició "Ser Dona"- Sala d'Art Carles Sindreu 20h. De Montse Aranda (pintura) i Marta Solsona (escultura). Pintures i escultures de dones fetes per dones.

### Dimarts 15, 22, 29 de març i 5 d'abril

Curs: don@ cuida't: maques per dins i per fora. "La importància de trobar-se bé amb un mateix".

Un taller de 4 dies on tractarem, entre d'altres, de la cura personal: dieta *antiaging*, maquillatge, menú saludable, cistell de la compra... en definitiva, tot allò que necessites per trobar-te a gust amb tu mateixa.

De les 19 a 20.30 h. A la sala polivalent. Tots aquests trucs i més... els aprendrem de la mà d'Eva Grau, assessora d'imatge i *coach* nutricional. Preu curs complet (4 dies): 10€. Curs subvencionat parcialment per l'Ajuntament. Servei de guarderia gratuïta.

Per inscripcions i més info: Ajuntament de l'Ametlla 93 843 25 01 - [www.ametlla.cat](http://www.ametlla.cat)

### LA DONA SURT AL CARRER...

Durant tot el cicle de la Dona, exposició a l'aire lliure d'escultures de la Marta Solsona.

Més info per actes i entrades a l'Ajuntament i a [ametlla@ametlla.cat](mailto:ametlla@ametlla.cat) o al 93 843 25 01

### Dijous 17 i 24 de març

Xerrada-taller: "La invisibilitat de la dona" a les 19.00 h. A la sala polivalent de la Biblioteca "Afrontar els reptes en temps de crisi".

Dona actual i dona invisible: eines per afrontar reptes en temps de crisi: fer-te visible pot ser fàcil si saps com fer-ho. Els nostres potencials. Exemples que SÍ funcionen. Vols formar part d'aquest canvi?

Ponent: Merche Pasamontes: psicòloga, *coach* i humanista. Escriptora i formadora.

Xerrada-taller: "Respostes en femení".

Si no et veuen, no et compren. Cinc idees clau per fer-nos visibles. Per què és important fer-nos entendre?

Taller creatiu de cinc pautes per treballar la pròpia visibilitat.

Ponent: Neus Arqués: escriptora i especialista en gestió de la visibilitat. Ha publicat tres novel·les sobre la invisibilitat femenina. La darrera "Todo tiene un precio" ha rebut el premi nacional *Alares a la Conciliación* per fomentar el debat sobre el tema.

De la mà d'aquests 2 tallers, si vols, podràs omplir els formularis que et donarem per ajudar i mirar de trobar solucions en la teva (re)incorporació al mercat laboral actual.

### Dissabte 19 i 26 de març

Segon taller d'autoprotecció i defensa per a dones. De 10 a 14 h. Gratuït. A la sala polivalent de l'escola "Els Cingles" (servei de guarderia). Després de l'èxit obtingut en el primer taller, tornem a oferir-vos aquest curs de 2 dies, impartit per professionals. Aprèn a defensar-te!

Inscripcions a l'Ajuntament. Data límit d'inscripcions: 17 de març.

### Diumenge 20 de març

A les 16.15 h. Competició de futbol femení. C.F. Ametlla - Sta. Eulàlia de Ronçana. Al Camp Municipal Josep Costa.

Recolza a aquest equip femení!

### Divendres 25 de març

Taula rodona debat "El paper de la Dona: les dones remenen les cireres?" Diverses ponents del món de la comunicació i cultura. Més informació i ponents, en breu, a la web municipal. A la sala de Teatre a les 20.00 h.

### Dissabte 26 de març

Inauguració de l'exposició fotogràfica "Ser Dona", a la sala Polivalent de la Biblioteca, 50 retrats de la dona treballadora de l'Ametlla. Col·labora: AFA A les 19h. Actuació inaugural a càrrec de la cia. "Divinas", interpretant en directe: "Àguas do Marçó". Refrigeri conjunt.

### Dijous 31 de març

Presentació del llibre "El secret del meu turbant". A la sala polivalent de la Biblioteca a les 20.00 h. La situació de la dona a orient i a occident. Ponents: Nadia Ghulam, autora d'origen afganès que va amagar la seva condició de dona fent-se passar per home en el seu país durant 10 anys, per tal d'accedir com a tal a estudis i feina. Helena Calbó Bedmar, ametllatana llicenciada en dret i postgrau en gènere d'igualtat. Moderadora: Lola Tresserras.

### Divendres 1 d'abril

Taula rodona debat: "La dona en l'esport d'elit", a les 20.00 h. A la sala de Teatre Municipal.

Ponents: provinents del món de l'esport d'elit. Més info sobre les ponents, en breu, a la web municipal.

### Diumenge 3 d'abril

Musical: "T'estimo, ets perfecte, ja et canviaré" Cia. T Atrevits a la sala de Teatre. A les 18.00 h. (entrada gratuïta). No et quedis sense entrada! La pots recollir, en breu, a l'Ajuntament de l'Ametlla.

Adreçat a tots els públics.

### Divendres 8 i dissabte 9 d'abril

Taller a càrrec de Fady Bujana: "Quita el freno a tu vida". Divendres 19-20.30 h. i dissabte 09.00-14.00 h. Aperitiu conjunt pels assistents. Sala Polivalent de la Biblioteca. Curs subvencionat per l'Ajuntament. Servei de guarderia.

Dos dies de taller gratuït de la mà d'aquest *coach* internacional, i autor del llibre "Licencia para vivir", un dels llibres d'autoajuda més venuts en el darrer any.

Aprofita aquesta oportunitat única de participar en un taller impartit pel propi autor i expert en la materia.

### Dimecres 13 d'abril

"DseOhhh!!!" Narracions eròtiques a càrrec de la cia. 3d3.

No t'ho perdís!!

A la sala polivalent de la biblioteca a les 20h. Biblioteca Josep Badia i Moret.