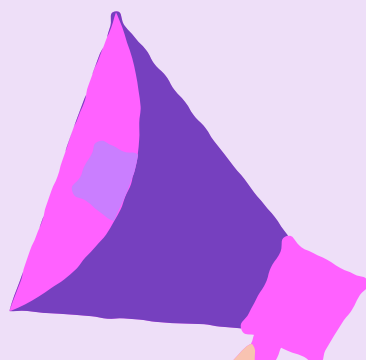


**DÍA INTERNACIONAL
DE LES DONES**

8M



LA GANONJA 2025

5 MARÇ

XERRADA

"MÉS FEMINISME,
MILLOR DEMOCRÀCIA"

18.30 h, edifici ÈPOCA

Xerrada a càrrec de Sònia Guerra, secretària general d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat i presidenta de l'Institut Català de la Dona.



7 MARÇ

LECTURA MANIFEST
INSTITUCIONAL DEL 8M

13 h, davant de l'Ajuntament



7 MARÇ

TALLER DE DEFENSA PERSONAL

18.30 h, edifici ÈPOCA

Inscripcions al Castell, del 24 de febrer al 6 de març o fins a exhaurir places.

Taller a càrrec de Centre Horitzó per oferir a les dones eines pràctiques i eficaces per defensar-se en situacions de risc: tècniques físiques i treballs sobre consciència corporal i gestió emocional davant situacions d'estrès o por.

8 MARÇ

MANIFESTACIÓ

"MÉS FERMES QUE MAI"

12 h, sortida des de la rotonda de
l'avinguda Collblanc

Organitza: La Mirada Violeta



8 MARÇ

DINAR DE DONES

14 h, poliesportiu municipal

Inscripcions i organització: La Mirada Violeta



8 MARÇ

SORTIDA AL MUSEU DEL TREN

Inscripcions al Castell el dia 19 de
febrer de 9.30 a 10.30h.

Organitza: Col·lectiu de Dones



9 MARÇ

CURSA DE LA DONA

10 h, sortida des del Poliesportiu
Josep Canadell i Veciana.

10 €. Inscripcions a la web
tretzesports.org

Cursa solidària. Tota la recaptació
de les inscripcions es donarà a AHCAMA.

Serà una trobada d'empoderament i visibilització
de la dona per reivindicar la igualtat de gènere.



9 MARÇ

TEATRE

"DE PERRAS Y GRIADAS"

19 h, OCTM – Orfeó Canongí Teatre
Municipal

Gratuït amb reserva de 5 €

Reserva d'entrades a [Codetickets.com](https://www.codetickets.com)
i al Castell de Masricart.



Monòleg sobre memòria de la migració. El retrat
de tres generacions, d'una època i d'un país.



10 MARÇ

XERRADA

"DONA, BENESTAR PSICOLÒGIC I QUALITAT DE VIDA LABORAL"

19 h, edifici ÈPOCA

A càrrec de Pilar Bonasa, psicòloga i professora
de la Universitat Rovira i Virgili.

Organitza: La Mirada Violeta



12 MARÇ

PILATES PER AL SÒL PELVIÀ

18.30 h, edifici ÈPOCA

Inscripcions al Castell, del 26 de febrer a l'11 de març o fins a exhaurir places.

A càrrec de Centre Horitzó. Classe inclusiva de pilates amb exercicis específics per enfortir el sòl pelvià, millorant la connexió entre la ment i el cos. Al final del taller, es proporcionarà una rutina per continuar amb la pràctica i mantenir els beneficis aconseguits durant la sessió.

14 MARÇ

ESCAPE ROOM

"DONES QUE HAN FET HISTÒRIA"

18.30 h, sortida de la plaça del Castell

Inscripcions al Castell, del 3 al 13 de març o fins a exhaurir places.

Activitat interactiva i educativa per conèixer les dones que han deixat una empremta a la història. A través d'una gimcana per la Canonja, els participants hauran de resoldre pistes i superar proves relacionades amb dones pioneres, com la primera pastissera o la primera metgessa del poble.

La CANONJA

redescobreix-la

