

també és
cosa Meva

Alt Urgell lliure
de violències masclistes
i lgtbfòbiques

25N

Alt Urgell
2025

Dia internacional contra les violències
envers les dones

TEATRE FAMILIAR

L'anegueta gorda

Espectacle sobre grassofòbia
A càrrec de la Companyia Mitja i Mitjoneta
A partir de 3 anys

7 de novembre, 18:30h

📍 Sala la Immaculada, La Seu d'Urgell

TALLER PARTICIPATIU (4H)

Pressió estètica i empoderament

A càrrec de Sisme Creatiu

Taller vivencial per reflexionar i compartir eines davant
la pressió estètica, la grassofòbia i els ideals de bellesa
imposats

Dirigit a dones a partir de 16 anys
Inscripcions a igualtat@capau.cat, indicant nom sencer

12 i 19 de novembre, 18h

📍 Sala de Plens del Consell Comarcal de l'Alt Urgell,
La Seu d'Urgell

TALLERS

Alliberar-nos del mirall a la maduresa: parlem sobre pressió estètica

Maria Miró, psicòloga i referent de benestar emocional del
CAP de la Seu d'Urgell i ABS Alt Urgell Sud

Laia Vilarrubla, dietista i nutricionista del CAP de la Seu
d'Urgell i ABS Alt Urgell Sud

Gemma Guàrdia, tècnica d'igualtat del Consell Comarcal
de l'Alt Urgell

No cal inscripció prèvia

📍 20 de novembre, 17h Oficina de Turisme, Oliana

📍 28 de novembre, 12h CAP de La Seu d'Urgell

ESPECIAL
PRESSIÓ
ESTÈTICA

TAULA RODONA

Les pressions estètiques. També a l'Alt Urgell?

Moderador: Agnès Aràjol.

Ponents: Elisenda Puig, Sergio García, Sandra March i
Meri Vayu

21 de novembre, 19h

📍 Sala la Immaculada, La Seu d'Urgell

CLUB DE LECTURA

Les nostres mares

A càrrec de Gemma Ruiz Palà, autora del llibre

21 de novembre, 19h

📍 Biblioteca Sant Agustí, La Seu d'Urgell

CONFERÈNCIA

Les violències nostres de cada dia

A càrrec de Gemma Ruiz Palà

22 de novembre, 11h

📍 Sala Polivalent del Centre Cívic, La Seu d'Urgell

LECTURA DEL MANIFEST INSTITUCIONAL

Lectura del manifest i actuació a càrrec de l'alumnat
del Conservatori de Música dels Pirineus

25 de novembre, 12h

📍 Passeig Joan Brudieu, davant del Consell Comarcal
de l'Alt Urgell, La Seu d'Urgell

CONTACONTES

Sessió de contes teatralitzada sobre pressió estètica

A càrrec de La Tribu Juganera

Durant el mes de novembre

📍 Activitat tancada a les escoles de primària de
l'Alt Urgell

FORMACIÓ (3H)

La pressió estètica en l'àmbit esportiu

A càrrec d'Anna Jeremias (Cooperativa Magranes)

Adreçat a entitats esportives, a esportistes i a personal
implicat en l'àmbit esportiu

Inscripcions a igualtat@capau.cat, indicant el nom sencer

25 de novembre, 15h

📍 Sala la Immaculada, La Seu d'Urgell

*Totes les activitats són gratuïtes

Organitza:

Amb el suport de:

