



# GENÈRICA

ESCOLA PER A LA IGUALTAT

2026

SEGON SEMESTRE





**FORMACIÓ**

# GENÈRICA

## TEMÀTICA

- 1** Benestar emocional i físic
  - 2** Sexualitat saludable
  - 3** Prevenció de la violència masclista
  - 4** Igualtat i diversitat
  - 5** Millora de les relacions intrafamiliars
- 
- E** Exposicions
  - R** Requisits per sol·licitar accions
  - T** Tramitació de les sol·licituds



# ESCOLA PER A LA IGUALTAT



# PROGRAMACIÓ GENÈRICA 2026

La Direcció Insular de Famílies del Consell de Mallorca, una vegada més, té el gust de presentar el programa semestral de Genèrica, amb **52 propostes** que pretenen incidir en la formació, prevenció i sensibilització en la defensa de la igualtat, la lluita contra les violències masclistes i el respecte a la diversitat.

Aquestes activitats estan pensades per als municipis de la nostra illa de menys de 20.000 habitants i, com ja vàrem fer l'any passat, hi treballam cinc línies d'actuació, que són: el benestar emocional i físic, la igualtat i la diversitat, la sexualitat saludable, la prevenció de la violència masclista i la millora de les relacions intrafamiliars.

Aquest any 2026 continuam amb els tallers adreçats a famílies, des dels quals volem treballar la igualtat de gènere, la corresponsabilitat o la conciliació familiar, per continuar fent feina conjuntament en la prevenció de conflictes familiars i violències masclistes.

Les activitats proposades són presencials i estan pensades per arribar a tots els sectors de població i a totes les edats. Volem convidar-vos a sol·licitar aquelles activitats que us semblin més adients per al vostre municipi i a compartir aquest programa amb entitats i associacions de dones, de famílies, d'infants i joves, de gent gran, amb entitats i associacions educatives, socials, esportives, culturals, de lleure... per poder fer-ne una difusió àmplia i arribar a tota la ciutadania. També ens agradarà rebre els vostres comentaris i valoracions, que ens ajudaran a fer-ho cada vegada millor.

El Consell de Mallorca creu fermament en la necessitat d'anar a l'una en matèria d'igualtat i fer-ho des dels distints nivells de relació, i molt especialment des de l'àmbit municipal, on ens relacionam, feim comunitat, feim poble, on teixim la xarxa social que ens permet reforçar els principis que ens ajuden a construir una societat igualitària i anar més lluny, perquè ho feim junts i juntes.

Esperam que aquesta proposta sigui del vostre interès i que ho sigui també per a totes les persones del vostre poble. Gràcies per ser part d'aquesta aliança que contribueix a què algun dia convisquem en una societat que es regeixi per la igualtat i pel respecte mutu.

Rebeu una salutació ben cordial,

**Ana M. Ferriol Font**  
Directora insular de Famílies



1

# BENESTAR EMOCIONAL I FÍSIC



### OFÈLIA, LES FORMES DE L'INTERIOR

Taller d'artteràpia en què recorrerem a les facultats innates femenines, descobrirem el lloc que ens correspon, descartarem el catàleg d'humiliacions, d'insults, de culpes, etc. i reivindicarem l'experiència de la sororitat i els espais propis i cooperatius, per tal de desmuntar els bloquejos.

ADREÇAT A: dones  
DURADA: 3 sessions de 2 hores  
DOCENT: Cris Pink  
REQUISITS: aula amb 5 o 6 taules

[Més informació](#)

### LA FELICITAT DE LA VIDA COMENÇA AMB LA MEVA PRÒPIA

Taller d'artteràpia centrat en la temàtica de la pèrdua de l'autoestima en relació amb l'autoculpabilització. Per mitjà d'un treball artístic s'arriba a revelar el nucli del malestar i a dominar i transformar les causes en un ambient de suport i d'empatia.

ADREÇAT A: públic en general  
DURADA: 1 sessió de 3 hores  
DOCENT: Cris Pink  
REQUISITS: aula amb 5 o 6 taules

[Més informació](#)

### PAISATGES DE COLORS PLENS DE VIDA

Taller d'artteràpia. La mirada cap enrere permet ubicar el sentit de la vida aquí i ara, i connectar amb les emocions que sorgeixen dels records. Quan pintam i cream, entrem en un diàleg interior, reconegut com a propi, que transforma el dolor, la depressió, l'angoixa i els sentiments de culpa. El treball grupal afavoreix aliances i amistats.

ADREÇAT A: gent gran  
DURADA: 3 sessions de 2 hores  
DOCENT: Cris Pink  
REQUISITS: aula amb 5 o 6 taules

[Més informació](#)

### MENSTRUACIÓ EN POSITIU

Taller per transmetre a dones i nines que la menstruació s'ha de viure com un valor per empoderar les dones, s'ha d'afrontar amb positivitat i de manera sostenible i saludable.

ADREÇAT A: dones i nines  
DURADA: 1 sessió de 2 hores  
DOCENT: Marga Paris  
REQUISITS: aula amb cadires, ordinador, projector, altaveus i/o pantalla o pissarra digital

[Més informació](#)

### OFÈLIA, EL PLAER DE CRÉIXER

Aquest taller és un espai orientat a noves perspectives de convivència entre mares i filles mitjançant un procés creatiu i ofereix la possibilitat de fer front a situacions conflictives, prendre consciència i actuar en conseqüència, restablint el vincle emocional en un ambient de suport i confiança.

ADREÇAT A: dones, mares i filles  
DURADA: 3 sessions de 2 hores  
DOCENT: Cris Pink  
REQUISITS: aula amb 5 o 6 taules

[Més informació](#)

## HABITAR UN COS SA

Taller d'entrenament del moviment corporal per millorar els hàbits quotidians que produeixen dolor i malestar anímic. El dolor, les malalties i el cansament associats a la feina es poden tractar educant el moviment corporal. Es treballen els recursos naturals que ajuden a millorar l'estat d'ànim en general.

ADREÇAT A: treballadores de la llar, cambres de pisos, treballadores de la neteja, restauració i manteniment  
DURADA: 3 sessions de 2 hores o 2 sessions de 3 hores  
DOCENT: Mona Belizán  
REQUISITS: espai ampli i buit, amb pissarra

[Més informació](#)

## AUTOIMATGE I XARXES SOCIALS

Les xarxes socials tenen un paper central en la construcció de la identitat, l'autoimatge i l'autoestima dels infants i joves.

En aquest taller, a partir d'un contingut s'analitzarà com es construeixen les imatges ideals, es qüestionarà la veracitat i la intencionalitat dels continguts digitals i es reflexionarà sobre el valor personal més enllà de la imatge projectada en les xarxes.

ADREÇAT A: infants i joves a partir de 12 anys  
DURADA: 1 sessió de 1,5 hores  
DOCENT: Cristina Martínez  
REQUISITS: aula silenciosa i còmoda

[Més informació](#)

## DONA, COS I SABER. INICIACIÓ

Quan alliberem el cos de tensions i l'activem a través del moviment, no només es produeixen respostes anatòmiques de més benestar, sinó que els canvis s'expressen en l'ànim, la nostra manera de ser, estar, pensar i sentir. Revisarem les petjades de la nostra educació patriarcal inscrites en el nostre cos per construir la mirada pròpia.

ADREÇAT A: dones  
DURADA: 3 sessions de 2 hores o 2 sessions de 3 hores  
DOCENT: Mona Belizán  
REQUISITS: espai ampli i buit, amb pissarra

[Més informació](#)

## DONA, COS I SABER. APROFUNDIMENT

Segona part del taller Dona, cos i saber. Iniciació, per aprofundir en la nostra capacitat d'alliberar el cos de tensions i activar-lo a través del moviment, canvis que produeixen respostes anatòmiques de major benestar i s'expressen en l'estat anímic. Una mirada pròpia en la manera de ser, estar, pensar i sentir, revisant les petjades de la nostra educació patriarcal inscrites en el nostre cos.

ADREÇAT A: dones  
DURADA: 3 sessions de 2 hores o 2 sessions de 3 hores  
DOCENT: Mona Belizán  
REQUISITS: espai ampli i buit, amb pissarra

[Més informació](#)

## DONES QUE BALLEN JUNTES

El moviment del cos i el ball en grup creen sentiments d'unió i de comunitat. Ballant juntes es trobarà, d'una forma festiva i sanadora, la força comuna, creativa i dinàmica.

ADREÇAT A: dones  
DURADA: 1 sessió de 2 hores  
DOCENT: Mona Belizán  
REQUISITS: espai ampli i buit

[Més informació](#)

### LABORATORI CLOWN. INICIACIÓ

En aquest taller es facilitarà el camí de les emocions i com navegar-hi, mentre es pren consciència de les dificultats que això porta i afrontant-les des de la tendresa, l'autenticitat, la rialla, el present, la vulnerabilitat, el joc, la confiança i la llibertat.

ADREÇAT A: públic en general

DURADA: 1 sessió de 3 hores

DOCENT: Apolonia Noguera

REQUISITS: espai gran amb estores i coixins, cadires i un biombo o similar

[Més informació](#)

### LABORATORI CLOWN. APROFUNDIMENT

Mescla de jocs lúdics en un espai segur per al fracàs, la beneïtura i la rialla. Es treballarà l'escolta, la confiança i el joc, que aglutina varies de les claus que es troben en l'univers del pallaso: la diversió, la imaginació, el descobriment i l'entrega.

ADREÇAT A: públic en general

DURADA: 4 sessions de 2 hores

DOCENT: Apolonia Noguera

REQUISITS: espai gran amb estores i coixins, cadires i un biombo o similar

[Més informació](#)

### AUTOIMATGE I AUTOESTIMA

Taller que, a partir d'un conte, es presenta com una eina pedagògica adequada per facilitar la identificació emocional i la distància necessària per reflexionar sobre l'autoimatge, la pressió estètica i la diversitat corporal.

ADREÇAT A: infants i joves a partir d'11 anys

DURADA: 1 sessió de 1,5 hores

DOCENT: Cristina Martínez

REQUISITS: aula silenciosa i còmoda

[Més informació](#)

### OFÈLIA, S'EXPRESSA EN COLORS

Taller de treball creatiu per, a través del llenguatge simbòlic, ajudar a anomenar allò que s'amaga darrere els sentiments marcats per vivències doloroses i pèrdua d'identitat.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 3 sessions de 2 hores

DOCENT: Cris Pink

REQUISITS: aula amb 5 o 6 taules

[Més informació](#)

### NO ESTÀS DESFETA: RESPOSTES NORMALS A EXPERIÈNCIES ANORMALS

Sovint l'ansietat, el bloqueig, la hipervigilància o la desconexió corporal i emocional s'interpreten com un defecte personal. Aquest taller pretén comprendre aquestes respostes com a adaptacions normals davant experiències vitals adverses.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Elena Nájera

REQUISITS: aula amb ordinador i projector

[Més informació](#)

## BALLEM LA VEU

Taller que cerca l'empoderament femení, la catarsi col·lectiva, la sororitat i l'alliberació de les tensions quotidianes. Mitjançant tècniques vocals, el cant, el ball, l'energia i la reflexologia podal, etc. es pretenen obrir els txakres del cos.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Cecília Giménez

REQUISITS: espai diàfan de 5 x 8 metres, interior o exterior, amb endoll

[Més informació](#)

## PER QUÈ ENS FA POR LA PARAULA *GRASSA*. GRASSOFÒBIA I VIOLÈNCIA SIMBÒLICA

Taller on es parlarà dels prejudicis, estereotips i discriminacions que pateixen les persones amb cossos considerats més grans o fora de l'estàndard social. Aquestes actituds poden afectar la salut física i emocional, limitar oportunitats i reforçar normes de bellesa rígides; cal analitzar-les i promoure pràctiques més inclusives i respectuoses.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Elena Nájera

REQUISITS: aula amb ordinador i projector

[Més informació](#)

## ARQUEÒLOGUES DELS RECORDS

En aquest taller es crearà un espai segur on l'escolta i el respecte puguin derivar a compartir records per enfortir la memòria autobiogràfica i augmentar l'autoestima.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 1 sessió de 2,5 hores

DOCENT: M. Antònia Aloy

REQUISITS: aula amb ordinador, pantalla, projector, altaveus, folis i bolígrafs

[Més informació](#)

## TOTS ENS FEIM GRANS

Taller que crea un espai en el qual tothom es senti a gust i pugui exposar la seva situació, afavorint un ambient de suport per a totes aquelles persones que estiguin o puguin arribar a trobar-se a càrrec d'una persona amb dependència per a les activitats bàsiques de la vida.

ADREÇAT A: persones cuidadores

DURADA: 1 sessió d'1,5 hores

DOCENT: Lucía García

REQUISITS: aula amb ordinador i projector

[Més informació](#)



# 2

## SEXUALITAT SALUDABLE



## QUÈ VEUS AL MIRALL?

Taller de meditació i relaxació. Es tracta de visibilitzar la gran distància que hi ha entre la imatge que té una persona d'ella mateixa i la percepció que en té la resta quan l'han coneguda. Sexe conscient (*mindfulness*) aplicat a la celebració d'estar vives.

ADREÇAT A: joves i dones  
DURADA: 1 sessió de 2 hores  
DOCENT: Andrea Alcoverro  
REQUISITS: aula amb cadires

[Més informació](#)

## PORNOGRAFIA I EDUCACIÓ SEXUAL

Aquest taller cerca la desvinculació de la pornografia de la idea heteropatriarcal de pornografia, i que deixi de ser un exemple per a les relacions sexuals, a la vegada que es mostra la perillositat dels continguts pornogràfics en menors i majors d'edat.

ADREÇAT A: adolescents d'entre 12 i 16 anys  
DURADA: 1 sessió de 1,5 hores  
DOCENTS: Dolores Palma  
REQUISITS: aula polivalent amb ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)

## IMPACTE DE LA PORNOGRAFIA EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA

Aquest taller vol abordar com el consum habitual de pornografia, sovint violenta i descontextualitzada, influeix en les percepcions, actituds i conductes sexuals i també vol afavorir la presa de consciència sobre la protecció de menors i l'educació afectivosexual.

ADREÇAT A: públic en general  
DURADA: 1 sessió de 2 hores  
DOCENT: Sandra Sedano  
REQUISITS: aula amb ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)

## PERIMENOPAUSA: LA TRANSICIÓ A LA MENOPAUSA

En aquest taller qüestionarem, reflexionarem i aprendrem sobre l'etapa de la perimenopausa, intentant canviar la visió negativa que tenim com a societat del procés cap a la maduresa, des d'un enfocament compassiu, deixant de banda el judici i permetent-nos comprendre aquest moment de la vida de les dones com una etapa positiva i fisiològica.

ADREÇAT A: dones amb edats compreses entre els 40 i els 50 anys  
DURADA: 1 sessió de 2 hores  
DOCENT: Marga Paris  
REQUISITS: aula amb ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)

## UN PLAER CONÈIXER-ME

La sexualitat no és només un acte físic, sinó una dimensió fonamental del benestar i de l'autoconeixement. Amb aquest taller es vol promoure una sexualitat conscient i saludable, potenciant el plaer quotidià i el benestar integral de les participants, sortint dels rols i estereotips de gènere tradicionals.

ADREÇAT A: dones  
DURADA: 1 sessió de 2 hores  
DOCENT: Elena Nájera  
REQUISITS: aula amb ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)

## ACOMPANYAR LA SEXUALITAT: EDUCACIÓ AFECTIVOSEXUAL EN LA VIDA QUOTIDIANA

Aquest taller vol capacitar les famílies i els referents adults per acompanyar el desenvolupament psicosexual d'infants i adolescents de manera natural, positiva i integrada en la quotidianitat.

S'ofereix un espai segur per entendre en què consisteix l'educació afectiva i sexual i com aprofitar les oportunitats del dia a dia per educar sense necessitat de grans discursos.

ADREÇAT A: pares i mares

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Sandra Sedano

REQUISITS: aula amb ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)

## RELACIONS, ATRACCIÓ I CONSENTIMENT

Aquest taller permetrà conèixer el concepte de sexualitat desvinculat de la definició hipersexualitzada i estereotipada que ens presenta la nostra societat per redefinir-la en termes de processos corporals, canvis en el cos, necessitats, desitjos, emocions... També, permetrà que els i les adolescents entenguin les fases del consentiment i la seva pràctica.

ADREÇAT A: adolescents d'entre 12 i 16 anys

DURADA: 1 sessió d'1,5 hores

DOCENTS: Dolores Palma

REQUISITS: aula polivalent amb ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)



# 3

## **PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA**



## A TRAVÉS DE LA VOSTRA MIRADA...

En aquest taller farem una reflexió profunda sobre com construïm la nostra autoimatge, com ens influeixen les xarxes socials, la societat, els estereotips i com afecta la nostra salut mental.

Mitjançant aquest taller intergeneracional veurem com han canviat conceptes; aprendrem a pensar què ens defineix i quin paper hi té la nostra imatge, com construïm la nostra mirada, a eliminar prejudicis i a entendre tot allò que ens condiciona positivament i negativament.

ADREÇAT A: persones adolescents, adultes i gent gran. La idea és combinar la participació de com a mínim dues generacions

DURADA: 2 sessions de 2 hores

DOCENT: Marga Vicens

REQUISITS: aula amb ordinador, WIFI i altaveus

[Més informació](#)

## GREEN FLAGS I RED FLAGS A LA NOSTRA VIDA

Es parla molt de violències masclistes, violències contra les dones, violència de gènere... però realment saben identificar-les?

A través d'aquest taller intergeneracional aprendrem a posar nom a aquestes violències, a conèixer-les i a saber com ens afecten de forma transversal en tots els àmbits de la nostra vida. Sols des del coneixement podrem actuar per prevenir-les i posar límits on calgui.

ADREÇAT A: persones adolescents, adultes i gent gran. La idea és l'assistència com a mínim de dues generacions.

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Marga Vicens

REQUISITS: aula amb ordinador, WIFI i altaveus

[Més informació](#)

## RELACIONS I VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Aquest taller reflexiona sobre l'amor, a partir de la definició de l'amor, sobre la naturalesa de les relacions sexoafectives com a interaccions socials i contextuals del nostre present, mentre s'aprecien les diferents maneres de relacionar-se (tipologies de relacions, d'orientacions sexuals, de pràctiques sexuals) i es desmitifiquen certes pràctiques sexuals.

Per altra banda, es presenta la violència de gènere com una conseqüència directa de la societat històricament heteropatriarcal, i es mostraran tècniques i maneres de no reproduir violències de gènere, tant a petita (microviolències) com a gran escala (macroviolències).

ADREÇAT A: adolescents d'entre 12 i 16 anys

DURADA: 1 sessió d'1,5 hores

DOCENT: Dolores Palma

REQUISITS: aula polivalent amb ordinador, projector i altaveus, i material per dibuixar

[Més informació](#)

## MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC

Des d'una perspectiva de filosofia per a infants i joves, aquest taller afavoreix la construcció col·lectiva del pensament, l'escolta activa i el respecte per la diversitat d'opinions.

Aquesta metodologia potencia habilitats clau per a la prevenció de la violència de gènere, com ara la capacitat de qüestionar estereotips, reconèixer relacions de poder desiguals, expressar desacords de manera no violenta i desenvolupar criteris ètics propis.

ADREÇAT A: infants i joves a partir d'11 anys

DURADA: 1 sessió d'1,5 hores

DOCENT: Cristina Martínez

REQUISITS: aula silenciosa

[Més informació](#)

## **COSIFICACIÓ, PERCEPCIÓ I ROLS DE GÈNERE**

Activitat dissenyada per a l'autoconeixement de la sexualitat sense prejudicis i en un ventall ampli d'opcions, a la vegada que s'evidencia i comprenen les desigualtats en els rols de gènere i com subvertir-los.

ADREÇAT A: adolescents d'entre 12 i 16 anys

DURADA: 1 sessió d'1,5 hores

DOCENT: Dolores Palma

REQUISITS: aula polivalent amb ordinador, projector i altaveus, i material per dibuixar

[Més informació](#)



4

**IGUALTAT  
I DIVERSITAT**



### UN CONTE PER A LA IGUALTAT

Taller per fomentar la implicació de les famílies en la coeducació i l'educació per a la igualtat, per evitar comportaments discriminatoris i, fins i tot, violents en la infància i en la vida adulta després. Es treballaran els valors igualitaris i de corresponsabilitat.

ADREÇAT A: famílies amb infants de 3 a 7 anys

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Marga Paris

REQUISITS: aula amb taules i cadires

[Més informació](#)

### DEL CAOS A LA CLARETAT: DONES QUE TROBEN EL SEU PROPÒSIT

Moltes vegades se'ns ha dit que les dones no sabem què volem. Aquest taller proposa capgirar aquesta idea, explorant com la desigualtat de gènere ha afectat la nostra manera de veure'ns i què ens ha impedit avançar.

A través del mètode *Ikigai*, cada participant podrà descobrir el seu propòsit i allò que realment la motiva.

ADREÇAT A: dones de totes les edats, interessades en descobrir el seu propòsit personal

DURADA: 1 sessió de 3 hores

DOCENT: Ianina Volonterio

REQUISITS: paper, bolígrafs, marcadors i notes adhesives

[Més informació](#)

### COM TREURE EL MÀXIM REDIMENT ALS TEUS DOBLERS

Taller per comprendre conceptes bàsics de finances personals, saber manejar un pressupost bàsic, aprendre a organitzar ingressos i despeses i començar a construir una independència econòmica.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 3 sessions de 2 hores

DOCENT: Leonor Díaz-Guerra

REQUISITS: aula amb ordinador, projector i WIFI

[Més informació](#)

### TALLER DE TEATRE PER A LA IGUALTAT

Taller que es desenvolupa amb tècniques de teatre de l'oprimit.

Una metodologia activa que dona veu a qui hi participa, i no ens tracta com a simples receptors d'informació, sinó que facilita el poder exposar la problemàtica des de la pròpia experiència, com a eina per poder reflexionar i trobar solucions que eduquin les persones cap a un futur sense desigualtats.

ADREÇAT A: joves a partir de 14 anys i adults

DURADA: 1 sessió de 2,5 hores

DOCENT: Ivan Martín

REQUISITS: espai ampli i diàfan

[Més informació](#)

### EL SECRET DE LA FOTO 51

Obra de teatre on es descobreix l'oblit històric amb les dones científiques. En concret, l'obra mostra com la figura de Rosalind Franklin va ser enterrada durant anys, tot i que va ser pionera i figura necessària per al descobriment de l'estructura de l'ADN.

ADREÇAT A: població en general

DURADA: 1 hora

PRODUCCIÓ: Luís Enrique Baró

REQUISITS: teatre o un espai multifuncional (amb una zona on ubicar la representació i una altra per al públic, amb grades, cadires o similar).

La companyia aporta l'escenografia i el material tècnic necessari en cas que la representació no sigui a un teatre.

[Més informació](#)



5

**MILLORA  
DE LES RELACIONS  
INTRAFAMILIARS**



## **XARXES SOCIALS I PORNOGRAFIA, COM PROTEGIR ELS NOSTRES FILLS I FILLES?**

En l'actualitat, nins i nines podrien tenir, a partir de l'edat de 8 anys, o amb total seguretat en algun moment de la seva adolescència, el primer contacte visual amb la pornografia en línia gratuïta.

Aquest taller va dirigit a adquirir habilitats per comunicar de manera clara i assertiva la informació veraç i necessària per als fills i filles a l'hora de relacionar-se en el món virtual de forma segura.

ADREÇAT A: famílies, docents i/o persones interessades

DURADA: 2 sessions de 2 hores

DOCENT: Bona Díaz

REQUISITS: aula amb cadires, ordinador, WIFI, projector, altaveus, material (notes adhesives, folis, retoladors...)

[Més informació](#)

## **FAMÍLIES QUE BALLEN JUNTES**

En aquest taller veurem com la dansa permet transcendir regles i alliberar el cos dels estereotips culturals que s'hi construeixen, i descobrir potencialitats silenciades.

Quan els cossos es posen en moviment i a l'uníson, es crea un camp d'empatia i es reforça el llaç afectiu en el grup familiar. Un moment d'oci i de diversió per gaudir en família, moviments simples i rítmics, de fàcil aprenentatge, que podrem recordar i tornar a realitzar a casa.

ADREÇAT A: padrins i padrines, pares i mares i/o fills i filles a partir de 7 anys

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Mona Belizán

REQUISITS: espais amplis i buits en interior o espais urbans

[Més informació](#)

## **PANTALLES, MIRALLS I CONSUM: L'IMPACTE OCULT DE L'ENTORN DIGITAL EN LA SALUT I ELS VALORS**

Taller que analitza com les xarxes socials, els videojocs i les aplicacions fomenten el consumisme voraç, l'adoració al cos i la competitivitat, impactant directament en la construcció de la identitat dels nostres infants i adolescents.

S'abordarà la relació directa entre l'exposició a aquests continguts i l'augment de trastorns de conducta alimentària (TCA), baixa autoestima, problemes de salut mental (ansietat, depressió), addiccions comportamentals i l'afectació en el desenvolupament cognitiu i atencional.

ADREÇAT A: famílies i públic en general

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Sandra Sedano

REQUISITS: aula amb ordinador, WIFI, projector i altaveus

[Més informació](#)

## COM PARLAR PERQUÈ M'ESCOLTIN I COM ESCOLTAR PER COMUNICAR-ME MILLOR?

El diàleg és una eina essencial per millorar les nostres relacions, ara bé, la manera com ens comunicam condiona la qualitat i l'efectivitat de les nostres interaccions. Entendre els diferents estils de comunicació i especialment l'assertivitat ens permet evitar i solucionar conflictes des del respecte.

Aquest taller intergeneracional permet vincular edats diferents i experiències per afavorir una connexió i comprensió millors, i generar un espai de reflexió per identificar on podem millorar la nostra comunicació i aprendre noves estratègies.

ADREÇAT A: persones adolescents, adultes i gent gran. La idea és combinar la participació de com a mínim dues generacions.

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Marga Vicens

REQUISIT: aula amb cadires, una taula i pissarra

[Més informació](#)

## FERIDES EMOCIONALS I RELACIONS SANES

Les nostres decisions estan relacionades amb les experiències emocionals primerenques i els models de relació i d'amor romàntic instaurats socialment. Aquest taller ofereix eines d'autoconeixement per comprendre i millorar les relacions des d'una mirada d'aferrament i de gènere.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Elena Nájera

REQUISITS: sala tranquil·la, cadires en cercle, ordinador i projector

[Més informació](#)

## EL REpte DE LES NOVES TECNOLOGIES

Aquest taller cerca crear un espai de reflexió a les famílies, on compartir les inquietuds i experiències al voltant de l'ús que fan els fills i filles de les TIC, a la vegada que faciliten eines pràctiques per poder ensenyar als infants i adolescents a fer un ús responsable de les noves tecnologies.

ADREÇAT A: mares i pares d'infants i joves en edat escolar

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Marga Paris

REQUISITS: aula amb cadires, ordinador, projector i altaveus

[Més informació](#)

## LÍMITS QUE NO VÀREM APRENDRE A POSAR

La socialització de gènere ha dificultat històricament que moltes dones aprenguin a identificar i expressar límits emocionals, corporals i relacionals. Aquest taller aborda els límits com una cura i prevenció del malestar.

ADREÇAT A: dones

DURADA: 1 sessió de 2 hores

DOCENT: Elena Nájera

REQUISITS: sala tranquil·la, cadires en cercle, ordinador i projector

[Més informació](#)



# EXPOSICIONS



## EXPOSICIÓ «CONCEPCIÓN ARENAL»

Panells amb frases reivindicatives de l'obra de Concepción Arenal, amb la qual va néixer el feminisme a Espanya amb la seva reivindicació de la igualtat per a la dona en totes les esferes socials. Formen l'exposició tretze panells de 50 x 70 cm i un de 70 x 1.060 cm.



## EXPOSICIÓ: «DONES EXCEPCIONALS EN EL CAMP DE L'EDUCACIÓ»

Exposició sobre Clara Hammerl, Rosa Sensat, Marta Mata i Margarita Comas, quatre pioneres dins el món educatiu, l'ILLE i les escoles d'estiu.

La formen setze panells de 50 x 70 x 65 cm; quatre teixits penjants de 120 x 80 cm, 80 x 170 cm i dos de 65 x 107 cm, i sis reproduccions de llibres antics. Hi ha la possibilitat de muntar-la en una aula antiga (el transport i la custòdia del material va a càrrec de cada ajuntament).

port i la custòdia del material va a càrrec de cada ajuntament).



## EXPOSICIÓ: «25 homes donant la cara contra les violències masclistes»

Exposició formada per 29 panells, impresos en paper fotogràfic laminat sobre espuma de 10 mm, amb marc d'alumini 50 x 70 cm, amb la fotografia d'un home i una frase contra la violència masclista.

També hi haurà una capsa de plàstic, on es dipositaran les frases elaborades pels homes que vulguin participar activament en l'exposició.



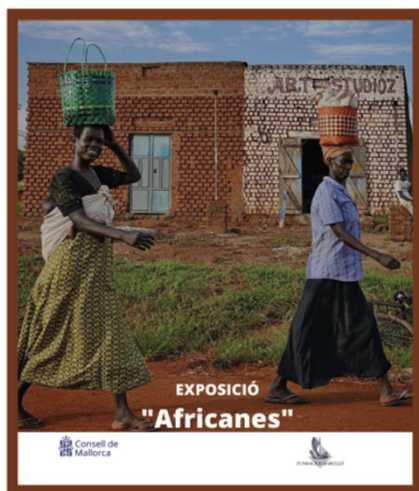
## EXPOSICIÓ: «AFRICANES»

L'exposició està formada per 52 fotografies de dones africanes, distribuïdes en tres blocs: «Infància», «Maternitat» i «Treball comunitari». Per necessitats de la sala, l'exposició es pot reduir a 25 fotografies.

S'ofereix la possibilitat de fer xerrades de sensibilització acompanyades d'un vídeo documental. En aquest cas, es necessitarà ordinador, projector i una sala adequada per a la xerrada.

És una exposició de la Fundació Barceló, que mostra diferents projectes solidaris a Etiòpia, el Txad, Uganda, Tanzània i Kenya.

\* Per qüestions de logística de la Fundació, només es pot fer el muntatge en dimarts. Així mateix, la reserva de l'exposició s'ha de fer amb dos mesos d'antelació.



## EXPOSICIÓ: «40 ANYS DE LLUITA LGTBI»

Exposició itinerant retrospectiva sobre els 40 anys de lluita del moviment LGTBI (1976-2016). La formen setze panells enrotllables de 80 x 180 cm, dos cubs desmuntables de cartó ploma de 80 x 80 cm, cinc cartells A2 en color sobre cartó ploma de 5 mm. Es poden aferrar a la paret o bé posar-los sobre un cavallet de fusta que també aportam si fa falta. Banderola de 150 x 250 cm per posar a una balconada o finestra. Fullets en format de tríptic A4 informatius de l'exposició.



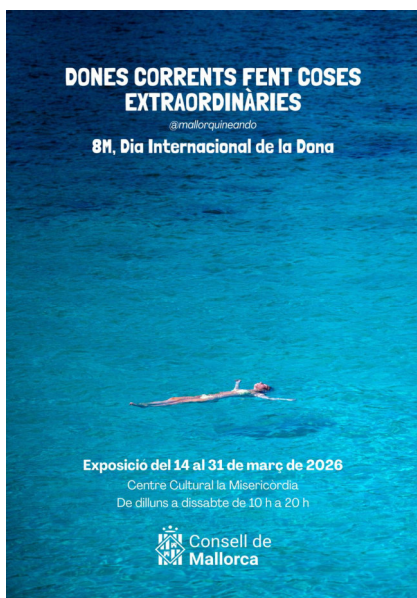
**EXPOSICIONS**

**EXPOSICIÓ: «DONES  
CORRENTS FENT COSES  
EXTRAORDINÀRIES»**

L'exposició està formada per 25 fotografies de carrer, del fotògraf Héctor García-Delgado Agra (@mallorquineando).

La seva feina neix de l'impuls personal de sortir al carrer amb la intenció d'observar, de comprendre i de documentar la vida quotidiana. La seva fotografia no persegueix allò extraordinari, sinó el que succeeix cada dia, escenes aparentment normals que conformen el relat del nostre temps.

El carrer, en la seva obra, no és només un escenari, sinó memòria viva de la importància de les moltes petites i grans coses quotidianes que fan que el paper de la dona a la societat contribueixi decididament a moure el món.

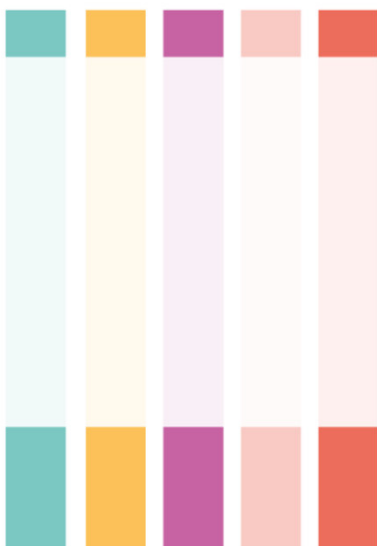


**EXPOSICIONS**





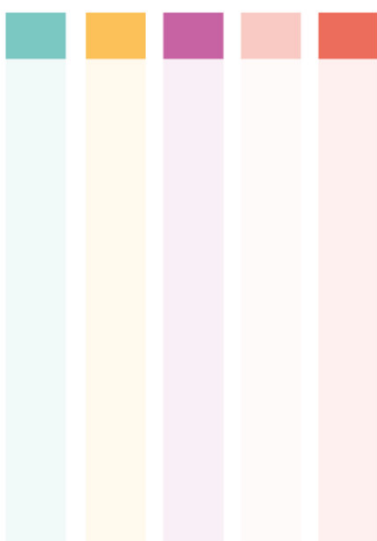
## **REQUISITS PER SOL-LICITAR ACCIONS:**



Garantir la presència de participants a les activitats, com a mínim deu, a excepció dels municipis menors de 5.000 habitants.

Posar a disposició de la persona docent tots els elements que es puguin necessitar per fer l'activitat (exemple: sala gran, pissarra, cadires, ordinador, projector, etc.).

Fer difusió de les activitats programades a través de la cartellera facilitada per la Direcció Insular i que incorporarà els logos del Consell, de l'ajuntament i d'altres entitats col·laboradores, segons el cas.




## **TRAMITACIÓ DE LES SOL-LICITUDS:**

Totes les activitats són gratuïtes i la Direcció Insular de Famílies dona suport per gestionar-les.

Els municipis de menys de 20.000 habitants tenen preferència a l'hora de fer-hi activitats.

S'obriran dos terminis de sol·licitud: un per a les activitats del primer semestre i un altre per a les del segon semestre.

1. Es poden sol·licitar fins a un màxim de quatre activitats per municipi i semestre.



Una vegada que la Direcció Insular hagi rebut la sol·licitud, facilitarem les adreces de correu i els contactes perquè la persona docent i la persona tècnica de l'ajuntament puguin acordar i confirmar el detall de l'activitat (data, horari, espai, etc.). Els detalls s'han de comunicar a la Direcció Insular perquè pugui fer la cartelleria corresponent i l'ajuntament en pugui començar la difusió.

Les inscripcions es recolliran a través de l'enllaç que s'indicarà en el cartell i que facilitarà la Direcció Insular. Si hi ha persones interessades que tenguin dificultats per inscriure's a alguna de les activitats, el personal tècnic de l'ajuntament els ha d'emplenar la inscripció amb les dades que hagi pogut recollir directament, a través del telèfon o correu de l'ajuntament.

Una vegada acabat el termini d'inscripció, l'ajuntament i la Direcció Insular es posaran en contacte per comprovar si hi ha suficients persones inscrites al taller o a l'activitat. Si no és així, s'ajornarà o s'anul·larà. Si hi ha prou persones, Genèrica elaborarà una llista de signatures i un full d'avaluació que l'ajuntament ha de posar a l'abast de la persona docent quan arribi a l'aula per iniciar l'activitat.

En el cas que ja no hi hagi disponibilitat de l'activitat seleccionada, es crearà una llista d'espera.

La recollida, el muntatge i el retorn de les exposicions és a càrrec de l'ajuntament que les demana, a excepció de l'exposició «40 anys de lluita LGTBI» (que se n'encarrega la Direcció Insular). Per a més informació o per resoldre dubtes, podeu posar-vos en contacte al telèfon 971 219 862 o a través de l'adreça electrònica [genericaformacio@conselldemallorca.net](mailto:genericaformacio@conselldemallorca.net).



**FORMACIÓ**

