



**FONT-RUBÍ**

*Juntes, fem camí.*

# **Dia Internacional de les Dones**

*Juntes, fem camí.*

## **Programa d'activitats**

Del 6 al 22 de març de 2026

**Consulta els actes**



Per a més informació: [www.font-rubi.cat](http://www.font-rubi.cat)



Ajuntament  
de Font-rubí



**IGUALTAT**  
Font-rubí



COMISSIÓ DE LES DONES  
Font-rubí



Generalitat  
de Catalunya



Diputació  
Barcelona



CONSELL COMARCAL  
ALT PENEDÈS



PENEDÈS  
CULTURA



Pacte d'Estat  
contra la violència de gènere



ESPAI JOVE  
L'ERCA  
de Font-rubí





# PROGRAMACIÓ

Del 6 al 22 de març de 2026

**Dv. 6**

## Taller d'autodefensa feminista

📍 Espai Jove "La Barraca", 18 h

- Taller pràctic per treballar **autoconfiança, límits, assertivitat i estratègies d'autoprotecció** en situacions quotidianes. Eines físiques i emocionals per sentir-nos més segures, amb enfocament feminista. **Places limitades.** **Inscripció prèvia** a la web de l'Ajuntament. Activitat per a totes les edats.

**Dv. 6**

## Sopar de la Dona i concert d'"Entre dones"

📍 Centre Recreatiu "La Cooperativa", 21 h

- Sopar del 8M. Tot seguit, **concert d'"ENTRE DONES"**, amb **cançons** que parlen de **dones empoderades, fortes i orgulloses** de la seva feminitat. **Preu: X €.** **Inscripcions a l'Ajuntament.**

**Dg. 8**

## Sortida a Palamós "Les dones de la mar"

📍 Sortida des de la Pista Poliesportiva, 08 h

- Visita guiada al **Museu de la Pesca** per descobrir el **paper de les dones en el món marítim i pesquer** (xarxaires, venedores, tasques invisibles i memòria oral). Transport, visita i dinar inclòs. Places limitades. **Inscripcions a l'Ajuntament.**

**Del 6 al 22**

## Geocaching

📍 Consulteu el mapa de joc a la web de l'Ajuntament

- Activitat a l'aire lliure en format **geocaching** per **descobrir**, a través de pistes històries, **referents feministes** vinculades al territori. Podeu jugar en equip o individualment. **Premis i molt més!**

### Preus de les activitats:

Taller d'autodefensa: **gratuït**

Sopar del dia de les dones: **35 €**

Sortida al Museu de Palamós: **40 €** / menors de 14 anys: **20 €**

Paquet dual: Entrada sopar + Sortida: **65 €**

Geocaching: **gratuït**

Per a més informació: [www.font-rubi.cat](http://www.font-rubi.cat)



# 8M FONT-RUBÍ

*Juntes, fem camí.*

## Sopar de la Dona

**Dv. 6**

📍 Centre Recreatiu "La Cooperativa", 21 h

Una nit per retrobar-nos, fer xarxa i celebrar el 8M: lectura del manifest, taula compartida, converses i bon ambient per enfortir vincles i sumar-nos, plegades, a una jornada de reivindicació històrica.



El **menú** serà: entrants i aperitius compartits, segon plat, postres, cafès i begudes.

**Després del sopar**, gaudirem del **concert d'"ENTRE DONES"**, un espectacle íntim amb cançons que posen en **valor dones empoderades**, fortes i orgulloses de la seva feminitat.



Ingrid Morral i Susanna del Saz, amb la direcció musical i el piano de Nito Figueras, ofereixen un repertori de versions (Alaska, Edith Piaf, Aitana, Gloria Gaynor, Mecano, Whitney Houston, entre d'altres) que redescobrirem des d'una mirada col·lectiva.

**Preu** per persona: **35 €**

**Paquet dual** "Sopar del Dia de la dona + Sortida a Palamós": **65 €**

**Inscripcions a l' Ajuntament de Font-rubí** de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i dimarts, de 16 a 19 h.

**Collaboren:** Estètica i Benestar Clàudia i Perruqueria Àngela - Carolina



Per a més informació: [www.font-rubi.cat](http://www.font-rubi.cat)





# Sortida a Palamós

## “Les dones de la mar”

**Dg. 8**

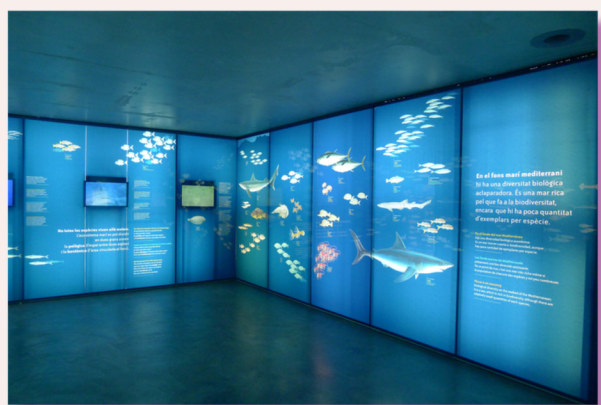
📍 Sortida des de la Pista Poliesportiva, 08 h

**Les dones han tingut un paper essencial en el món marítim i pesquer:** xarxaires i reparadores de xarxes, venedores, treballadores del port, suport familiar a la pesca i transmissores de la cultura marinera.



### Programa previst:

- 08 h — Sortida en autocar des de la Pista Poliesportiva de Font-rubí
- 09.45 h — Arribada a Palamós i esmorzar a compte propi
- 10.30 h — Visita guiada al Museu de la Pesca
- 12 h — Passeig pel port i espais de memòria marítima.
- 14 h — Dinar a l'Hotel & Restaurant Marina (Palamós).
  - **Entrants compartits** (patates braves, musclos al vapor, calamars a l'andalusa i albergínies cruixents amb mel)
  - **Plat principal** (paella de marisc)
  - **Postres** (tiramisú de la casa), cafè i beguda
- 15 h — Temps lliure (port / centre / platja)
- 17 h — Tornada cap a Font-rubí
- 19 h aprox. — Arribada prevista



**Preu** per persona: **40 €** / Menors de 14 anys: **20 €**

**Pacquet dual** “Sopar del Dia de la dona + Sortida a Palamós”: **65 €**

**Inscripcions a l' Ajuntament de Font-rubí** de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i dimarts, de 16 a 19 h. **Inscripcions fins a esgotar places.**

Per a més informació: [www.font-rubi.cat](http://www.font-rubi.cat)



# 8M FONT-RUBÍ

*Juntes, fem camí.*

## Geocaching



**Del 6 al 22**

📍 Consulteu el mapa de joc a la web de l'Ajuntament

Segueix el mapa i recorre el municipi per trobar els punts amagats. A cada ubicació hi descobriràs una referent!

### Com funciona?

- Troba el punt indicat al mapa.
- Llegeix la targeta i completa la proposta.
- Fes una foto (sense endur-te la carta i envia-la al formulari mitjançant el QR que trobaràs a cada punt.



### Important:

- Prohibit endur-se les cartes!
- Respecteu l'entorn i els espais del municipi.



**Activitat transversal**, jugueu-hi quan vulgueu! Recomanable en equip (família, amistats o colla).

**Activitat gratuïta** i per a totes les edats.

**Premis i molt més!**



Per a més informació: [www.font-rubi.cat](http://www.font-rubi.cat)