

L'Espai Dona de Palafrugell inicia el 2026 amb un cicle d'activitats centrades en el benestar de les dones

Les activitats són gratuïtes, compten amb servei de canguratge i s'adrecen a dones de diferents edats i realitats

L'Espai Dona de l'Ajuntament de Palafrugell inicia el 2026 comença un cicle d'activitats centrades en el benestar emocional, corporal i comunitari de les dones. Es portarà a terme fins al mes d'abril. Totes les activitats són gratuïtes i compten amb servei de canguratge a través del programa Temps x Cures. El projecte El Benestar al centre gira entorn de la pressió estètica i la reapropiació del cos, una de les violències simbòliques que influeixen de manera inconscient i social en totes les persones. Aquesta línia de treball es concreta sota el lema "Lliures de complexos", amb propostes que conviden a la reflexió, l'autoconeixement i la cura des d'una mirada crítica, comunitària i inclusiva. La programació inclou cercles de dones, tallers psicoemocionals, caminades, banys de bosc i una exposició temàtica, amb l'objectiu de generar espais d'intercanvi, creixement, autoconeixement i autocura, adreçats a dones de diferents edats i realitats. La regidora d'Acció Social, Margarita Mauri, destaca que "posa la cura al centre de les polítiques municipals, creant espais on les dones es poden escoltar, compartir vivències i treballar el benestar emocional i corporal des d'una mirada col·lectiva, segura i inclusiva". El cicle s'inicia el dimecres 21 de gener, amb un Cercle de Dones, de 17.30 a 19.30 h, a Can Genís, conduït per la tècnica d'Igualtat de l'Espai Dona. El mes de gener continua amb el taller Cossos que senten, el dissabte 24 de gener, de 10.30 a 12.00 h, al Local Social de la Sauleda, a càrrec de la psicòloga Marina Sabaté, centrat en la connexió entre el cos i les emocions. Al febrer, el programa proposa una caminada el dimecres 11 de febrer, de 16.00 a 18.00 h, amb sortida des del Centre Tramuntana, conduïda per Estela Gómez, de Dipsalut. El dimecres 18 de febrer, de 17.30 a 19.30 h, tindrà lloc un nou Cercle de Dones a Can Genís, conduït per la tècnica d'Igualtat de l'Espai Dona. Durant el mes de març, s'incorpora l'activitat El cos com a territori propi: autoconeixement, confiança i presència, conduïda per Nuri Vives, d'Espai Eix. La proposta es durà a terme a Can Genís, a les 17.30 h, amb dues sessions: el dimecres 11 de març, adreçada a dones d'entre 15 i 29 anys, i el dimecres 18 de març, integrada dins el Cercle de Dones, amb la participació també de l'Espai Dona. El programa es clou a l'abril amb un Cercle de Dones, el dimecres 15 d'abril, de 17.30 a 19.30 h, a Can Genís, i amb un Bany de bosc, previst per al dimecres 22 d'abril, de 17.00 a 19.00 h, amb el lloc pendent de concretar, conduït per Estela Gómez, de Dipsalut. En paral·lel, l'exposició 3 voltes rebel, il·lustrada per l'artista Ame Soler i centrada en la pressió estètica, estarà present a diferents serveis municipals al llarg del primer quadrimestre: al gener, a Acció Social i Ciutadania; al febrer, al vestíbul del Teatre Municipal; i al març, a Can Genís. El Benestar al centre és un projecte de l'Ajuntament de Palafrugell, a través de l'Espai Dona, i s'emmarca en el Pla de Salut 2023–2028, amb el suport de Dipsalut, Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, i del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/baix-emporda/2026/01/12/l-espai-dona-palafrugell-inicia-125605155.html>