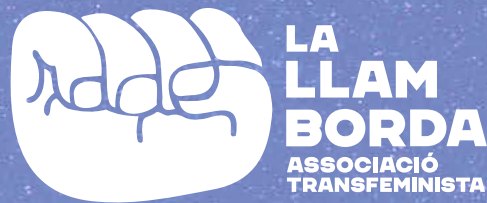




**FORMEM PER
A LA IGUALTAT,
EDUQUEM PER A
L'ALLIBERAMENT**



A La Llamborda treballem per la transformació social des del transfeminisme, la interseccionalitat i la justícia social. Entenem la formació, l'activisme i la creació d'espais de reflexió i acció com a eines per prevenir les violències patriarcals i per qüestionar les estructures de poder. Apostem per una pràctica coherent, centrada en les cures, la vida digna i el canvi estructural.

QUI SOM?

L'equip professional del projecte portem més de 10 anys treballant en la sensibilització, prevenció i actuació davant les violències masclistes i LGTBIQ+, des dels moviments transfeministes i per la justícia social. Aquesta trajectòria ens ha permès impulsar projectes d'impacte social, teixir xarxes amb altres col·lectius i adaptar-nos a les necessitats del territori. Des del 2023, any en què ens vam constituir com a associació, construïm col·lectivament des de La Llamborda.

A QUI FEM FORMACIONS?

- Àmbit educatiu: formal i no formal
- Administració pública
- Empreses i entitats
- Organitzacions de base
- Ciutadania en general

EN QUÈ ENS ESPECIALITZEM?

Oferim un catàleg de formacions adaptades a les necessitats del territori i dels col·lectius amb els quals treballem. Ens especialitzem en:

- Feminismes
- Diversitat i identitats dissidents (LGTBIQ+)
- Violències patriarcals
- Educació popular

METODOLOGIA

Les nostres formacions combinen un enfocament crític i transformador amb metodologies participatives, adaptades a les necessitats de cada grup. Fomentem el pensament crític, la reflexió i el diàleg, creant espais d'aprenentatge col·lectiu i co-creació de coneixement, tenint en compte els contextos socials i culturals de les persones participants.

FORMACIONS

Oferim diversos formats de formació adaptats a les necessitats de les persones i grups:

TIPOLOGIES DE FORMACIÓ:

- Formació (1 - 2h)
- Tallers (1 - 2h)
- Càpsules formatives (< 10h)
- Cursos (> 30h)
- Monogràfics (10 - 30h)
- Acompanyaments personalitzats

FORMATS:

- Presencial
- En línia
- Alternant els dos formats

ÀMBITS TEMÀTICS

- Feminismes interseccionals
- Violències masclistes: sensibilització, prevenció, detecció i abordatge
- Des dels marges: moviment LGTBIQ+
- Masculinitats
- Sexualitats
- Cinefòrums: veus silenciades: moviments, repressió i resistència

Promou:



Finança:





FEMINISMES INTERSECCIONALS

FEMINISME CRÍTIC

PINKWASHING: CAPITALITZACIÓ I INSTITUCIONALITZACIÓ DEL MOVIMENT TRANSFEMINISTA
Quan el feminisme es fa marca. Analitzem com institucions i empreses aprofiten les lluites per netejar la seva imatge.

DESMUNTEM ELS DISCURSOS D'ODI DE L'EXTREMA DRETA

Resposta directa a les mentides i fake news que circulen sobre feminisme, gènere i diversitat. Eines per argumentar i combatre els discursos d'odi.

FEMINISME DE CLASSE

Ens endinsem en les tensions entre classe i gènere. Com afecta la desigualtat econòmica les lluites feministes? Com fer un feminisme realment inclusiu?

ROLS I PRIVILEGIS

PRIVILEGI BLANC I FEMINISME HEGEMÒNIC

Quines veus queden fora del feminisme majoritari? Un taller per revisar-nos des del privilegi i fer lloc a altres mirades.

INTERSECCIONALITAT, ROLS I PRIVILEGIS

Explorem com les diferents opressions es creuen en les nostres vides, i com els rols i privilegis que ocupem poden reproduir desigualtats. Un taller per revisar-nos i entendre millor les realitats diverses.

QUINES INJUSTÍCIES HI HA AL MÓN?

Un viatge col·lectiu per identificar i entendre les múltiples injustícies globals i locals. Obrim el debat sobre responsabilitats, desigualtats i resistències.

RED FLAG TOUR: LA RUTA DE LES VULNERACIONS A TÀRREGA I LLEIDA

Una ruta crítica pels espais on es vulneren drets a les nostres ciutats. Connectem territori i denúncia per visibilitzar allò que sovint es vol amagar.

REVOLUCIONAR L'AMOR

DESMUNTEM L'AMOR ROMÀNTIC

Posem en qüestió els mites de l'amor romàntic i les seves conseqüències. Desaprendre per estimar des de la llibertat i el respecte.

NECESSITO UNA PARELLA PER SER FELIÇ? ALTERNATIVES I PROPOSTES ÈTIQUES CONTRA LA INSTITUCIÓ MONÒGAMA

Desmuntem la idea de l'amor únic i exclusiu com a camí obligatori. Parlem de models relacionals ètics fora de la monogàmia, i com aquesta s'articula amb la família nuclear, el capitalisme i la cisheteronorma.

PRESSIÓ ESTÈTICA

PRESSIÓ I VIOLÈNCIA ESTÈTICA

Com ens afecta l'imperatiu de la bellesa? Una mirada feminista a la violència estètica i la seva normalització en els nostres cossos i vides.

I TU ET DEPILES?

Un espai per reflexionar sobre les imposicions estètiques i els mandats de gènere sobre els nostres pèls.

LLEURE

JOCS TRADICIONALS, LLEURE I CONSENTIMENT CORPORAL DES D'UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

Reflexionem sobre el món del lleure, el joc i el contacte físic. Educar en el consentiment també comença jugant.

ACOMPANYAMENT

VOLS CREAR EL TEU GRUP DE DONES I IDENTITATS DISSIDENTS AL TEU POBLE O BARRI? T'ACOMPANYEM!

Taller-acompanyament per iniciar espais no mixtes al territori. Compartim eines per organitzar-se, cuidar-se i resistir des de la col·lectivitat i la dissidència.

CINEFÒRUMS TRANSFEMINISTES

Per reflexionar col·lectivament sobre temes com: gènere, cures, treball domèstic i migració, drets laborals, salut i sistema sanitari, corporalitat i salut mental amb perspectiva de gènere, etc.

—> DEMANA'NS MÉS INFORMACIÓ SOBRE CONTINGUTS I FORMATS.



VIOLENCIES MASCLISTES: PREVENCIÓ, DETECCIÓ I ABORDATGE

VIOLENCIES MASCLISTES EN LA VIDA QUOTIDIANA

VIOLENCIES MASCLISTES: ESTRATÈGIES PER A LA PREVENCIÓ I L'ABORDATGE

Desmuntem mites, identifiquem violències i compartim eines per generar entorns més segurs. Un taller per col·lectius, entitats o espais educatius.

DESGRANEM ELS MITES DE LES VIOLENCIES SEXUALS!

És cert tot el que s'explica sobre les violències sexuals? Què mostren les dades? A partir del joc desmuntem tot el soroll, i alhora silenci, que envolta les violències sexuals.

QUI ALÇA LA VEU? CONFRONTEM LA VIOLENCIA DE SEGON ORDRE

Una mirada a les represàlies que reben les persones que alcen la veu i/o acompanyen les persones agredides. Taller per visibilitzar, entendre i combatre aquesta forma de violència invisibilitzada des d'una perspectiva de responsabilitat comunitària.

QUÈ ÉS AIXÒ DE LA VIOLENCIA VICÀRIA?

Abordem aquesta violència masclista que utilitza les criatures com a eina de control i càstig cap a les mares. Un espai per entendre'n el funcionament, aprendre a identificar-la i generar suport col·lectiu.

CONTEXT EDUCATIU

COM ENS ESTIMEM? (per a totes les edats)

Parlem i juguem per diferenciar l'amor de la violència. Taller adaptat a diferents franges d'edat, per fomentar vincles respectuosos i desactivar la violència des de la base.

ACCIÓ, RESISTÈNCIA I AUTODEFENSA

GIMCANA: BUSQUEM LES VIOLENCIES AL NOSTRE POBLE O BARRI!

Activitat lúdica i crítica per identificar espais insegurs, situacions de risc i formes de violència normalitzada al nostre entorn més proper.

GIMCANA: APRENEM I DESAPRENEM JUGANT!

Proposta vivencial per entendre com es creuen els eixos d'opressió (gènere, raça, classe...) en les violències patriarcal. Acció pedagògica i transformadora per fer comunitat.



DES DELS MARGES: MOVIMENT LGTBIQ+

DES DELS MARGES: MOVIMENT LGTBIQ+

LGTBIQ+: INTRODUCCIÓ A LA DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE

Parlem de què és ser LGTBIQ+ més enllà de les sigles. Un taller per entendre identitat, expressió de gènere i orientació sexual, i per trencar tòpics sobre la cisheteronorma.

ENS HEM DE QÜESTIONAR LA FEMINITAT? (públic: dones i identitats dissidents)

Com ens ha travessat el patriarcat a l'hora de ser dones o dissidències? Poden els espais no mixtes reproduir la feminitat patriarcal? Un taller per repensar-nos, sacsejar mandats i recuperar cossos propis i lliures.

QUINES SÓN LES FRONTERES DE LA MASCULINITAT I FEMINITAT? (públic general)

Fem un joc col·lectiu per qüestionar la manera en què el patriarcat ens diu com hem de ser. Roba, disfresses i crítica per repensar els rols de gènere amb humor i contundència.

COM VAS EXPLICAR A LA TEVA FAMÍLIA QUE ETS HETERO?

Capgirem la pregunta per qüestionar la norma heterosexual i la seva imposició social. Parlem de com la heteronorma configura relacions, expectatives i silencis. Humor, reflexió i crítica tot en un. Cinefòrums LGTBIAQ+ per reflexionar col·lectivament sobre temes com: dissidències sexuals i de gènere, lluita de classes, normes socials i identitats no normatives etc.

CINEFÒRUMS LGTBIAQ+

Per reflexionar col·lectivament sobre temes com: dissidències sexuals i de gènere, lluita de classes, normes socials i identitats no normatives etc.

—> DEMANA'NS MÉS INFORMACIÓ SOBRE CONTINGUTS I FORMATS.



MASCULINITATS

MASCULINITATS

DECONSTRUÏM LA MASCULINITAT HEGEMÒNICA (Públic: homes cis)

Un espai per a homes cis que vulguin qüestionar com han après a ser homes i què poden fer per erradicar les violències masclistes. Analitzarem la masculinitat hegemònica, les complicitats quotidianes amb el patriarcat i treballarem estratègies de responsabilitat col·lectiva i transformació personal. Revisem rols, emocions i relacions per fer lloc a formes més justes, lliures i curoses de ser home.

SÓN LES ADOLESCÈNCIES ACTUALS ANTIFEMINISTES?

Reflexionem sobre per què certs discursos masclistes i antifeministes enganxen els nois adolescents. Una proposta per acompanyar des del diàleg i la consciència crítica des d'una perspectiva no-adultocèntrica.

ACOMPANYAMENT

ACOMPANYAMENT A GRUPS D'HOMES

Espai guiat per generar grups d'homes que vulguin revisar les seves masculinitats. Treballem des de l'honestedat, la cura i la responsabilitat col·lectiva.

CINEFÒRUMS SOBRE LA MASCULINITAT

Per reflexionar col·lectivament sobre temes com ara: construcció de les masculinitats, rols de gènere, privilegis, contradiccions i processos de canvi, etc.

—> DEMANA'NS MÉS INFORMACIÓ SOBRE CONTINGUTS I FORMATS.



SEXUALITATS

SEXUALITATS

PLAER ÉS UN DRET

Explorem el desig, l'erotisme i les sexualitats des d'una mirada inclusiva, intergeneracional i respectuosa amb totes les edats, cossos i identitats. Un espai segur per trencar estereotips i reivindicar sexualitats diverses, lliures i autèntiques.

QUÈ ENS PREOCUPA DEL PORNO? UNA MIRADA FEMINISTA I NO ADULTOCÈNTRICA PER REPENSAR DESITJOS I DISCURSOS

El porno mainstream és sovint la primera font d'educació sexual... però què ens diu realment sobre els cossos, el consentiment i el plaer?

- Per a famílies i equips educatius

Un espai per comprendre l'impacte del porno en la construcció de relacions i sexualitats. Donem eines per acompanyar infants i joves des del respecte, l'escolta i l'educació afectiva.

- Per a adolescents i joves

Desmuntem mites, parlem obertament de desig, plaer i relacions reals. Obrim debat sobre què veiem, què ens agrada i com podem construir sexualitats lliures i consentides.

SALUT SEXUAL I CICLICITAT

RECURSOS MENSTRUALS REUTILITZABLES I SOSTENIBLES

Coneixem opcions com la copa, les calces o les compreses de tela? Un taller pràctic i empoderador per entendre el cicle i escollir des del coneixement i l'autonomia corporal.

TALLER INTRODUCTORI D'AUTOCONVEIXEMENT DES D'UNA PERSPECTIVA TRANSFEMINISTA

Espai per reconnectar amb el cos i la salut sexual des d'una mirada no-patriarcal. Recuperem sabers propis, explorem l'anatomia de les vulves, la menarquia, el cicle menstrual i el climateri. Donarem un tastet sobre remeis naturals com a eines d'autoconeixement i empoderament per tornar a habitar el cos amb llibertat i consciència.

Opció d'afegir taller vivencial d'autoexploració de les vulves.

VULVES SENSUALS, PLAENTS I PROTEGIDES! (Benvingudes només les vulves)

Espai on reivindicarem la salut de les vulves i per a les vulves. Coneixerem i explorarem in situ amb diferents mètodes barrera per prevenir les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) entre vulves inclòs el "Vulva-arnès" on es combina el que és sexy, plaent i protector.

CINEFÒRUMS DE SEXUALITATS

Per reflexionar col·lectivament sobre temes com: educació sexual, cos i desig, tabús, invisibilització mèdica, menopausa i sexualitat en clau feminista, tot plegat amb humor crític i mirada transformadora.

—> DEMANA'NS MÉS INFORMACIÓ SOBRE CONTINGUTS I FORMATS.

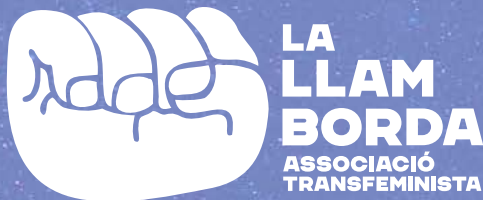


CINEFÒRUMS: VEUS SILENCIADES: MOVIMENTS, REPRESSIÓ I RESISTÈNCIA

CINEFÒRUMS: VEUS SILENCIADES: MOVIMENTS, REPRESSIÓ I RESISTÈNCIA

Els cinefòrums aborden temes generals com la repressió i la desobediència social, la privació de llibertats individuals, la crisi de l'habitatge i la mercantilització dels drets, les condicions laborals precàries i la precarietat juvenil, així com les alternatives al model agroalimentari i les lluites per una pagesia sostenible. També es reflexiona sobre els moviments socials, la justícia social i la resistència davant les estructures de poder establertes.

—> DEMANA'NS MÉS INFORMACIÓ SOBRE CONTINGUTS I FORMATS.



Apostem per fer accessibles les nostres formacions.
Utilitzem les subvencions que rebem per finançar
totalment o parcialment els tallers d'aquest catàleg
i arribar així a tots els públics, independentment de la
seva situació econòmica.

Si t'interessa alguna formació, escriu-nos!

Promou:



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Empresa
i Treball**

Finança:



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

