



8M
♀

DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

01 TRABALLAMOS A COEDUCACIÓN: MUDANDO AS REGLAS DO XOGO

CAMBIA O CONTO

Concerto–contacontos coeducativo da man da compañía Música Miúda. Busca traballar sobre os estereotipos de xénero partindo de contos tradicionais para crear novos relatos empregando a música, as cancións e o xogo.

-  **Data:** Do 25 de febreiro ao 18 de marzo
-  **Horario:** Os establecidos polos centros educativos
-  **Lugar:** Os CEIP do concello
-  **Público destinatario:** Alumnado de educación infantil e 1º e 2º de primaria
-  **Inscripción (centros):** cim@coruna.gal

OBRADOIROS DE CREACIÓN DE XOGUETES IGUALITARIOS

Obradoiros nos que se combina a reflexión guiada sobre os roles e estereotipos de xénero cunha actividade práctica, na que se levará a cabo o deseño e a creación dun xoguete con elementos de refugallo

-  **Data:** Do 2 ao 17 de marzo
-  **Horario:** Os establecidos polos centros educativos
-  **Lugar:** Os CEIP do concello
-  **Público destinatario:** Alumnado de 3.º de primaria
- Inscripción (centros):** cim@coruna.gal



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

02 CICLO FALANDO CON MULLERES

Falando con mulleres é unha iniciativa que aposta pola palabra e polo intercambio de experiencias. A través destas actividades preténdese poñer no centro as voces das mulleres, recoñecer a diversidade das súas traxectorias e contribuír á construción dunha cidadanía máis crítica, xusta e igualitaria e na que se fale da saúde das mulleres.

MULLERES QUE SON E ESTÁN



Encontro como espazo de reflexión e intercambio de saberes, construído desde unha mirada feminista, decolonial e interseccional.

Participantes

Ebbaba Hameida Hafed (xornalista e escritora saharauí); Suiry Sobrino (xornalista peruana e activista feminista, antirracista e decolonial); María José Jiménez Cortiñas (traballadora social e activista feminista e antirracista)

Moderadora Estíbaliz Veiga

Peché Musical Lis Teuntor

 **Data:** 2 de marzo

 **Horario:** 18.00 h

 **Lugar:** Auditorio AFUNDACIÓN
(Cantón Grande, 8)

 **Público destinatario:** Aberto a toda a cidadanía, capacidade limitada

 **Inscripción previa:**
<https://forms.gle/MA52mgWFAhtvQdUA6>

MULLERES E SAÚDE

Espazo de divulgación e aprendizaxe arredor da saúde das mulleres desde unha perspectiva integral e de xénero, con cinco profesionais de ámbitos diversos.

... ->



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

<- ...

MULLERES E SAÚDE



Público destinatario:

Aberto a toda a cidadanía



Inscripción previa (todas as sesións):

<https://forms.gle/MA52mgWFAhtvQdUA6>

Dra. Cristina Tejera Pérez ENDOCRINOLOXÍA

Hormonas, muller e envellecemento saudable: comprender os cambios para vivir mellor.



Data: 3 de marzo



Horario: 18.30 h



Lugar: Quiosco Alfonso

Lidia Folgar DIETISTA-NUTRICIONISTA, PSICONUTRICIÓN

Coidarme sen castigarme; alimentación, presión estética e relación coa comida.



Data: 4 de marzo



Horario: 17.30 h



Lugar: Salón de actos do Fórum
Metropolitano

Dra. Carol Strate XINECÓLOGA, OBSTETRA E SEXÓLOGA

Entre pausas e transformacións: perimenopausa, menopausa e novos comezos.



Data: 9 de marzo



Horario: 18.30 h



Lugar: Quiosco Alfonso

Dra. Rosa Molina PSIQUIATRA E DIVULGADORA

Mulleres e saúde mental: retos, coidados e benestar emocional.



Data: 10 de marzo



Horario: 18.30 h



Lugar: Museo da Domus, sala Leonardo

Paula García Tenorio CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE, SERGAS

Claves para comprender a importancia da actividade física na saúde das mulleres.



Data: 11 de marzo



Horario: 18.30 h



Lugar: Sala de usos múltiples do Centro
Cívico Cidade Vella



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

03 ENTREVISTANDO A... PROFESIONAIS DO PRESENTE NAS PROFESÍONS DO FUTURO

A actividade está centrada na relación entre intelixencia artificial, ética e igualdade, coa participación de tres profesionais do ámbito tecnolóxico.

Participantes

Alba Meijide (IA, Telefónica – territorio norte) · Lara Neira (CEO Nigal) · Julia Díaz (Ciencia de Datos, Repsol; profesora adxunta UAM)

-  **Data:** 12 de marzo
-  **Horario:** 11.00 h
-  **Lugar:** Paraninfo da UDC
-  **Público destinatario:** Alumnado de 4.º da ESO e bacharelato

04 COLOQUIO CON INFLUENCERS: DESCUBRINDO A (DES)IGUALDADE NAS REDES SOCIAIS. TODAS SOMOS CHAROS

O coloquio analizará as estratexias para unha participación crítica, segura e respectuosa nas redes, a expansión da misoxinia dixital e as dinámicas de humor, acoso e memes normalizadas.

Participantes

Ayme Román (escritora e divulgadora feminista) · Andrea Proenza (xornalista e divulgadora) · Mara Mariño (sexóloga e activista; Premio Menina 2025).

-  **Data:** 13 de marzo
-  **Horario:** 11.00 h
-  **Lugar:** Paraninfo da UDC
-  **Público destinatario:** Alumnado de 2.º e 3.º da ESO e FP



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

05 ACTIVIDADES EDUCATIVAS NOS ESPAZOS E LUDOTECAS DE ATENCIÓN Á INFANCIA (CANGURAXE MUNICIPAL)

Obradoiros, diálogos, contos, murais e reflexións sobre a igualdade, o feminismo, os roles e estereotipos de xénero para nenos e nenas, que se levarán a cabo para aprender a relacionarse con respecto.

-  **Data:** Semana do 1 ao 8 de marzo
-  **Horario:** Nos horarios de apertura de cada un dos espazos de atención á infancia municipais
-  **Público destinatario:** Nenos e nenas que utilizan os espazos

06 ACTIVIDADES EDUCATIVAS NA ESCOLA INTERCULTURAL DA UNIDADE DE ASESORAMENTO DE MIGRACIÓNS (UAMI)

Co obxectivo de romper estereotipos de xénero e fomentar unhas relacións sas a través da expresión artística e a cooperación e respecto grupais, a Escola Intercultural levará a cabo as seguintes actividades (dirixidas unicamente ao alumnado inscrito na Escola Intercultural):

ROSTROS OCULTOS

Tarxetas con pistas sobre mulleres influentes e xogo de adiviñas.

-  **Data:** 4 de marzo
-  **Horario:** 17.00-18.00 h
-  **Lugar:** Escola Intercultural
-  **Público destinatario:** Educación primaria (4.º, 5.º e 6.º)
-  **Modo de acceso á actividade:** Alumnado inscrito na Escola Intercultural

... ->



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

<- ...

HISTORIAS DE MULLERES PRÓXIMAS

Entrevista a unha muller do contorno para coñecer experiencias, desafíos e logros.

 **Data:** 4 de marzo  **Horario:** 18.30-19.30 h  **Lugar:** Escola Intercultural

 **Público destinatario:** Alumnado da ESO

 **Modo de acceso á actividade:** Alumnado inscrito na Escola Intercultural

OS SOÑOS DE CLAUDIA E OS NOSOS SOÑOS

Lectura compartida do conto El sueño de Claudia para reflexionar sobre os estereotipos presentes na literatura infantil.

 **Data:** 5 de marzo  **Horario:** 16.30-17.30 h  **Lugar:** Escola Intercultural

 **Público destinatario:** Educación infantil

 **Modo de acceso á actividade:** Alumnado inscrito na Escola Intercultural

ARTE E MULLERES ARTISTAS

Actividade relacionada coa arte para dar a coñecer e poñer en valor o traballo de pintoras como Yayoi Kusama e Hilma af Klint.

 **Data:** 5 de marzo  **Horario:** 18.00-19.00 h  **Lugar:** Escola Intercultural

 **Público destinatario:** Educación primaria (1.º, 2.º e 3.º)

 **Modo de acceso á actividade:** Alumnado inscrito na Escola Intercultural



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

07 ACTIVIDADES NO ESPAZO DIVERSO

COIDADOS, TRABALLO E BENESTAR EN CLAVE DE IGUALDADE E DIVERSIDADE

Obradoiro práctico con perspectiva LGTBI+, feminista e interseccional.

No marco do 8 de marzo, os coidados e o traballo non remunerado ocupan un lugar central na loita feminista.

 **Data:** 11 e 18 de marzo

 **Horario:** 18.00-20.30 h

 **Lugar:** Centro Cívico Cidade Vella
(rúa Veeduría, núm. 2, 15001)

 **Público destinatario:** Cidadanía en xeral

 **Inscripcións:**
981 189 889 (L-V 10.00-13.30h e 17.00-20.00h)
espazodiverso@coruna.gal
<https://form.jotform.com/231913472089359>

08 ACTIVIDADES DO SERVIZO DE EDUCACIÓN

LECTURA DE MANIFESTO DAS E DOS REPRESENTANTES DO CONSELLO LOCAL DA INFANCIA

As e os representantes do Consello Local da Infancia redactarán o seu manifesto con motivo do 8 de marzo, Día Internacional das Mulleres. O manifesto e a lectura publicaranse na páxina web municipal.



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

09 ACTIVIDADES NAS BIBLIOTECAS

MULLER E SAÚDE: OBRADOIRO FORMATIVO

Actividade formativa para mellorar a comprensión dos cambios evolutivos da muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

 **Data:** 12 de marzo  **Horario:** 18.30-20.30 h  **Lugar:** Biblioteca Monte Alto

 **Público destinatario:** Mulleres a partir dos 40 anos

 **Inscripción:** De balde, logo da inscrición previa presencial, en liña (<https://acortar.link/xsGewW>) ou por teléfono (981 184 382)

MASCULINIDADE SEN PREXUÍZOS. AVANCE DE IGUALDADE

Mostra bibliográfica e guía de lectura.

 **Data:** do 4 ao 16 marzo  **Horario:** O da apertura da biblioteca  **Lugar:** Biblioteca de Estudos Locais

 **Público destinatario:** De 18 anos en diante  **Acceso libre**

ROMPENDO REGLAS: CANCRO E MENOPAUSA

Charla e testemuñas complementando a exposición fotográfica “Virando a rosa” e dentro das accións da biblioteca no seu programa Rompendo Regras.

 **Data:** 11 de marzo  **Horario:** 18.30-20.00 h  **Lugar:** Biblioteca Municipal Durán Loriga

 **Público destinatario:** Calquera persoa interesada no tema

 **Acceso:** De balde ata completar a capacidade



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

10 ACTIVIDADES NOS CENTROS CÍVICOS MUNICIPAIS

TRABALLANDO CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO NOS CENTROS CÍVICOS MUNICIPAIS

A partir do 1 de marzo e ao longo de todo o mes traballarase nos obradoiros sobre os valores da igualdade de xeito transversal: apoios escolares (fichas de lectura), mural “Mulleres importantes para min” e lettering (mural colectivo).

11 ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Carreira de menores, absoluta e andaina conmemorativa que se desenvolven nas inmediacións da Torre de Hércules-Durmideiras-Paseo Marítimo.

XIV CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES – XII TROFEO J.A. VARELA CALVIÑO

 **Data:** 14 de marzo  **Horario:** 17.00-21.15 h / Menores 17.00-19.00 h / Absoluta 20.00-21.15 h

 **Público destinatario:** Público xeral

VI ANDAINA CONMEMORATIVA DO DÍA DA MULLER "MULLERES LIDERANDO O CAMBIO"

 **Data:** 14 de marzo  **Horario:** 20.05-21.15 h  **Público destinatario:** Público xeral

 **Inscripcións:** www.corunacorre.com



DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

12 MULLERES DE CINE: MES DO 8M NO TEATRO COLÓN

Ledicia Costas, Aida Tarrío e María Vázquez programarán unha película que marcou o seu percorrido vital ou creativo. Bea Lema presentará a súa curta “O corpo de Cristo”, baseado no cómic homónimo. O Teatro Colón acollerá ao longo do mes de marzo o ciclo Mulleres de cine, unha programación especial impulsada con motivo do Día Internacional da Muller. Cada sesión incluírá unha breve presentación e un coloquio. Proponse unha experiencia cinematográfica construída a partir de cinco voces femininas.

Na primeira sesión do ciclo (7 de marzo), Bea Lema estrea a súa curta “O corpo de Cristo” (inérita en Galicia) e estará acompañada por Candela Sierra, nunha sesión titulada “Habitar o incómodo”.

€ **Prezo xeral: 5€**

➔ **Entradas:** Teatro Colón - <http://www.teatrocolon.es/en-escea/>
Ataquilla

Despacho de billetes da praza de Ourense





DÍA INTERNACIONAL
DAS MULLERES

MULLERES REAIS

LIDERANDO O CAMBIO

← ...

MULLERES DE CINE: MES DO 8M NO TRATRO COLÓN

O CORPO DE CRISTO BEA LEMA, 2025



Data: 7 de marzo



Horario: 20.00 h



Lugar: Teatro Colón

LOS PEQUEÑOS AMORES CELIA RICO, 2024 - PROGRAMA: MARÍA VÁZQUEZ



Data: 8 de marzo



Horario: 17.00 h



Lugar: Teatro Colón

TODO SOBRE MI MADRE 1999 - PROGRAMA: AÍDA TARRÍO



Data: 12 de marzo



Horario: 20.00 h



Lugar: Teatro Colón

LA QUIMERA ALICE ROHRWACHER, 2023 - PROGRAMA: LEDICIA COSTAS



Data: 22 de marzo



Horario: 19.00 h



Lugar: Teatro Colón