

DONES SUPER CAPACITADES



calendari 2019



Dones que mouen el món

Les dones que enguany protagonitzen el Calendari de les Dones 2019 són, totes elles, persones supercapacitades. Dones que, en el seu dia a dia, han de superar dobles obstacles respecte als quals s'enfronta qualsevol persona a la societat actual, per ser dones i tenir una discapacitat. Parlem de dones que fan de les seves capacitats valors afegits; cerquen oportunitats amb un esperit de superació admirable; capaces de vèncer infinitat d'obstacles per defensar la seva autonomia i vàlua al món laboral, a l'entorn familiar, a l'àmbit social... Parlem de dones valentes, resilientes, que han superat multitud de barreres, visibles i invisibles, per fer possible el seu projecte vital: per cantar, per viure de manera autònoma, per ser artistes, esportistes, regidores... En definitiva, per poder perseguir i assolir tots els seus reptes i somnis.

Són dones que no estan disposades al fet que la societat les arraoni amb prejudicis i discriminacions. Són dones conscients i lluitadores que expressen el seu compromís social i polític a través de les seves organitzacions, de les seves feines i aficions. Són dones que tenen veu pròpia i que lluiten de manera incansable en contra de la invisibilitat de la societat, per elles i per la resta de dones.

El Calendari que teniu a les mans és un reconeixement i una contribució a la visibilitat de totes les dones fortes, valentes, lluitadores, vitals: supercapacitades! Aquest calendari és un homenatge a totes vosaltres i a la vostra lluita, que compartim i fem nostra! Perquè moveu el món i sou tot un exemple, un orgull per a la nostra estimada Santa Coloma!

Núria Parlon Gil

Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet



Fundació Tallers

Patro Sánchez · Carmen Rufo

Ens mou la il•lusió i el compromís de treballar per a generar oportunitats socials i laborals per a les persones amb discapacitat. Creiem en el treball dirigit a dones, que parteixi de la nostra realitat, necessitats, expectatives i desitjos, ja que les dones amb discapacitat volem ser les protagonistes dels nostres itineraris.

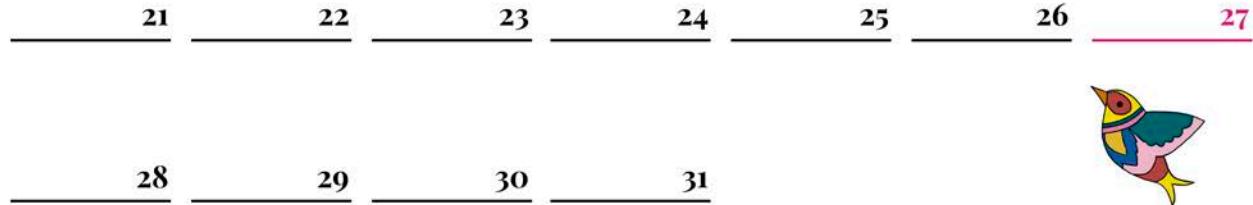
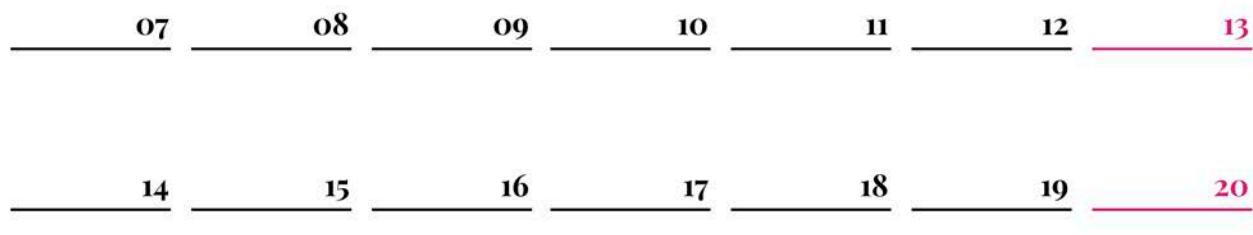
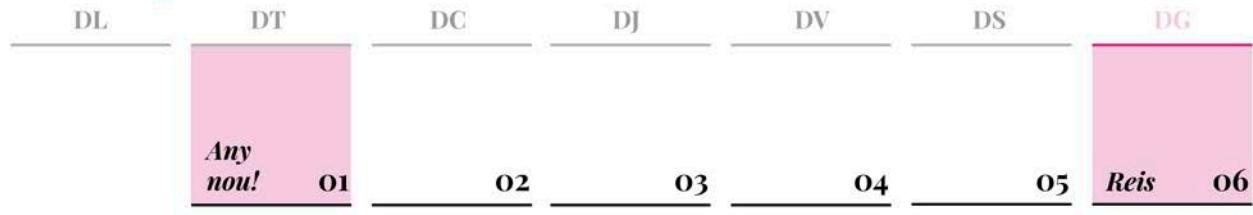
Apostem per fomentar la nostra capacitat de decisió i d'apoderament en els diferents àmbits de la nostra vida.





“Ignoramos
nuestra
verdadera
estatura hasta
que nos
ponemos en
pie”

Emily Dickinson





Aspanide

Margarita Fernández · Marisol Benito · Mari Paz Samblás · Sara Sánchez

"Una cambra pròpia"

Som dones capaces d'aconseguir el que ens proposem com qualsevol persona, tenim els mateixos drets i mereixem tot el respecte i tota l'empatia, al igual que la resta de dones.

Estem determinades a portar una vida independent i digna perquè som dones fortes i empoderades. Respectem a les altres dones i a nosaltres mateixes.

Totes les persones som iguals i diferents alhora. Totes som necessàries i aportem valors a la nostra societat.

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

“Vida independent! Jo vull!
Jo puc!”

01

02

03

04

05

Dia Internacional
de tolerància zero
amb la mutilació
genital femenina



06

07

08

09

10

Dia Internacional
de la dona i la nena a
la ciència



11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Dia Internacional
per la igualtat
salarial entre
dones i homes



22

23

24

25

26

27

28



Carmen Arana

Regidora de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

Sóc la Carmen Arana, Regidora de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet. Tinc Esclerosi Múltiple des dels 30 anys, ara farà 19, i malgrat hi ha dies que sembla quasi impossible no només aixecar-me sinó moure'm, jo procuro seguir la màxima de la frase del Màrius Sampere "viure és intentar-ho infinites vegades", i ho intento infinites vegades fins que ho aconsegueixo. M'empeny el lluitar pels drets de les persones amb discapacitat, per a què tinguem una vida més digna. Això no només ho faig des de l'activisme al món associatiu, sinó que com a Regidora de l'Ajuntament de la meva ciutat puc encetar projectes en polítiques de Discapacitat per fer una Santa Coloma per a totes les persones. Com a dona feminist també procuro donar visibilitat i reivindicar el paper de les dones amb discapacitat al feminism.

m a r c

“Soy mujer,
feminista y con
discapacidad, y
lucharé por
defender
nuestra vida,
nuestra
igualdad y
nuestra
dignidad”



DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

01

02

03

04

05

06

07

Día Internacional
de les dones 08 ♀

09

10

11

12

13

14

Día Internacional
de la visibilitat
trans 15 ♀

16

17

Carmen Arana

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Centre especial de treball Fundació Tallers

*Juana María Martín · Palomino · Rosi Flores ·
Silvia Enríquez · Sara Ramos*



Trabajamos, somos operarias de limpieza, de manipulados, de digitalización, y nos sentimos orgullosas de ello. Somos capaces, estamos preparadas y podemos hacer lo mismo que cualquier persona, sólo necesitamos que nos den la oportunidad. Somos autogestoras de nuestros itinerarios laborales y juntas creamos nuevas posibilidades para nosotras y para el conjunto de mujeres con discapacidad. Nuestro reto es que todas las mujeres podamos ser independientes también económicamente. Compartir nuestra experiencia nos da fuerza y nos permite empoderarnos individual y colectivamente.

abril

“Nos damos cuenta de la importancia de nuestra voz cuando somos silenciadas”

Malala Yousafzai

DL DT DC DJ DV DS DG

01 02 03 04 05 06 07

Dia Internacional
contra la
prostitución infantil



08 09 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

Dia International
de la visibilitat
lèsbica



22 23 24 25 26 27 28

29 30



Roser Baliarda

Artista

Llicenciada en Belles Arts. El patchwork m'ha ajudat a superar moments difícils. La creativitat ajuda a oblidar el dolor i les limitacions. Ja fa molts anys que s'ha convertit en la meva gran passió. A més, i el més important, és que he pogut i puc compartir aquesta activitat amb grans dones que s'han convertit en molt bones amigues.



*“La vida, igual
que el
patchwork, està
feta de retalls.
Retalls de tots
colors. I és en
l’habilitat per
combinar-los
com
s’aconsegueix
l’harmonia,
l’equilibri i la
bellesa”*

Roser Baliarda

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Dia Internacional contra la discriminació per orientació sexual i identitat de gènere

Dia Internacional de les dones per la pau i el desarmament

Dia Internacional d'acció per la salut de les dones

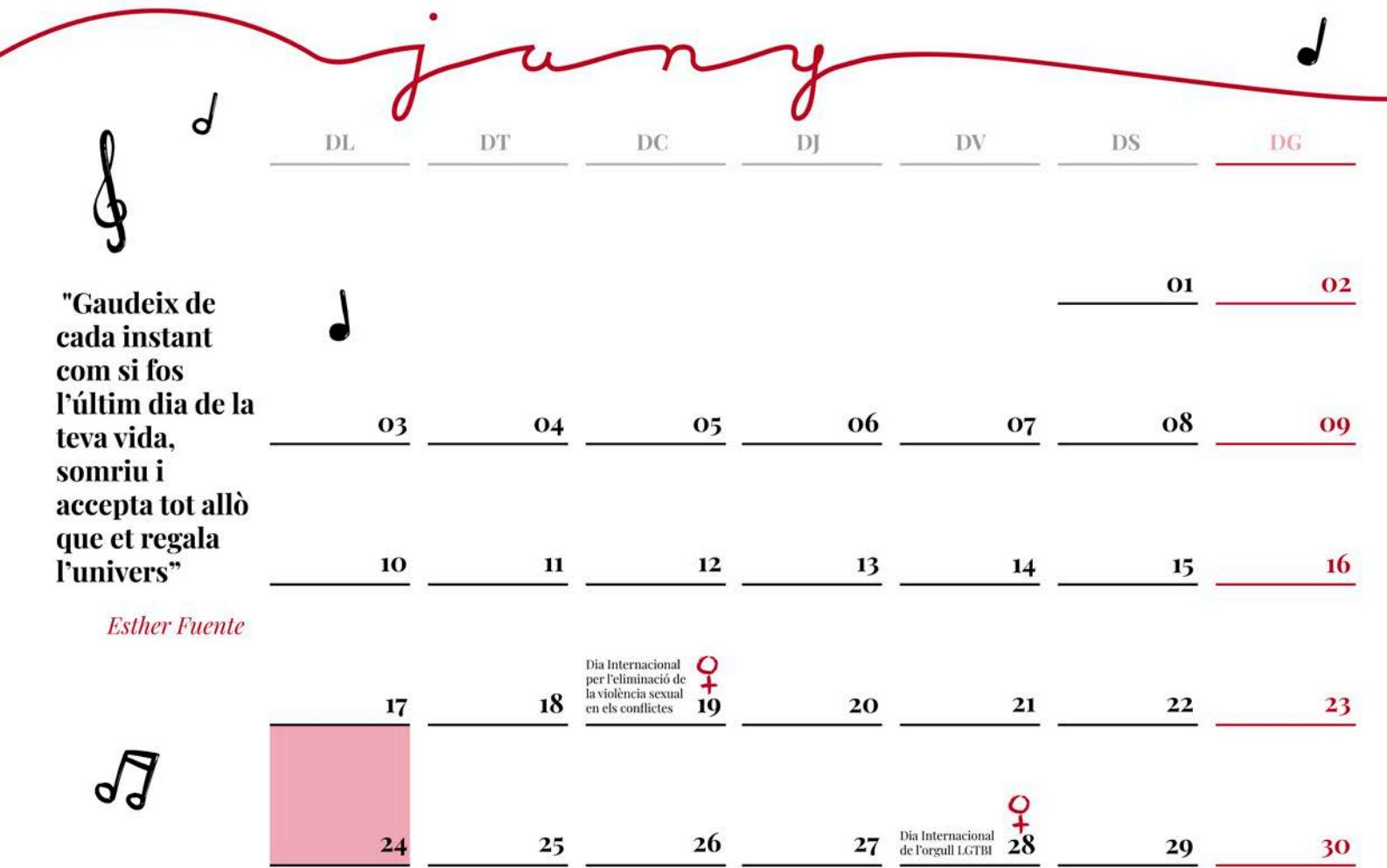


Esther Fuente

Cantant

La meva passió és l'art i particularment la música. Vaig començar a cantar als 23 anys en diferents orquestres, abans només ho havia fet com aficionada fins que vaig vèncer les meves pors per dedicar-m'hi de manera professional. Em sento orgullosa de formar part d'una genealogia de quatre generacions de dones artistes que han lluitat per a fer valer el seu talent. Les meves besàvies van tenir que emigrar a França per poder cantar.

La meva malaltia no m'impedeix que lluiti per a fer possible els meus somnis: escriure un llibre amb la història de la meva vida, tornar a treballar, cantar, pintar, portar una emissora de ràdio... Em considero jove i una campiona!





Raquel Quero

Actriu | Alquimistes Teatre

El teatro es mi afición, mi pasión y mi expresión, formo parte de Alquimistes Teatre desde hace 14 años.

Soy una mujer alegre, habladora, extrovertida, me gusta relacionarme con el mundo mundial. Sin complejos, me acepto tal cual soy, al igual que acepto a los demás. Me fascina también la música, pasear y descubrir mi ciudad y sus gentes.





DL

DT

DC

DJ

DV

DS



DG

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

“Mírame a los
ojos...

¿Qué ves? pues
eso es lo que
soy... pura
transparencia”

Raquel Quero



Begoña Cuerpo

Esportista

Tengo 28 años y una discapacidad visual desde el nacimiento. No obstante, ello no me ha impedido tener una vida independiente y normalizada. He luchado y me siento orgullosa de ello. La "normalidad" consiste en reconocer que todas somos únicas, que no hay dos personas iguales.

Después de mucho esfuerzo y perseverancia, he cumplido mi sueño que era poder participar en unos Juegos Olímpicos. Una experiencia extraordinaria. Las mujeres en el deporte tenemos menor visibilidad. Pero una vez vencemos el primer obstáculo, el de la discapacidad, ya no tenemos límite. Las grandes figuras paralímpicas son mujeres.



“Ante los obstáculos, tanto en la vida como en el deporte, hay que encontrar la manera de superarlos. No es fácil, pero lo consigues”

Begoña Curero.

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Nuria Prats

Activament Catalunya Associació

Coneixer Activament va ser molt important per a mi. Des de l'inici em vaig implicar molt, tant en les formacions com en el Grup d'Ajuda Mútua. Participar en aquests grups, ens va permetre adonar-nos de què no som les úniques persones en aquesta situació. Compartir la nostra experiència ens ajuda a "sortir de l'armari".

Tinc tres llibres publicats, "Relatos bipolares", "Bipolar, bipolar, mi diario" i "Odio las aceitunas, he creat en el meu propi Blog i tinc un canal de Youtube. L'expressió de la meva pròpia veu ha estat clau en la meva recuperació.

Sóc activista i lluitó contra els prejudicis i els estigmes en salut mental i contra els diagnòstics i les etiquetes que acaben generant autoestigma i recloent a les persones a casa. Faig xerrades, conferències i voluntariat.

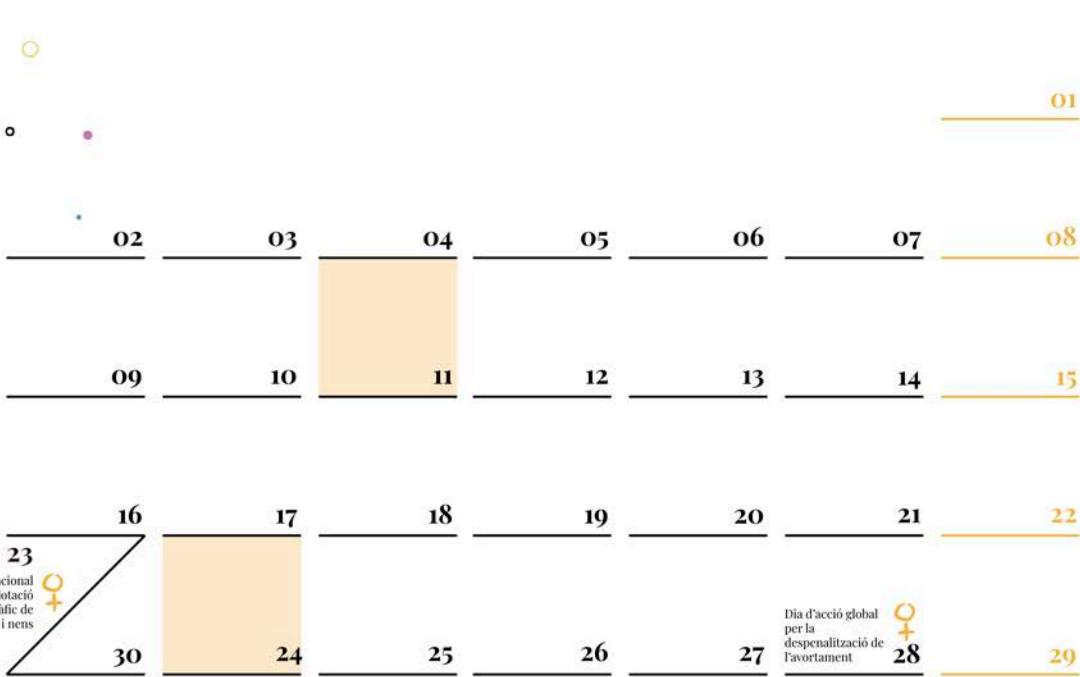


setembre.

DL DT DC DJ DV DS DG

“Vive el
presente
porque el
pasado es un
sueño y el
futuro una
visión”

Nuria Prats.



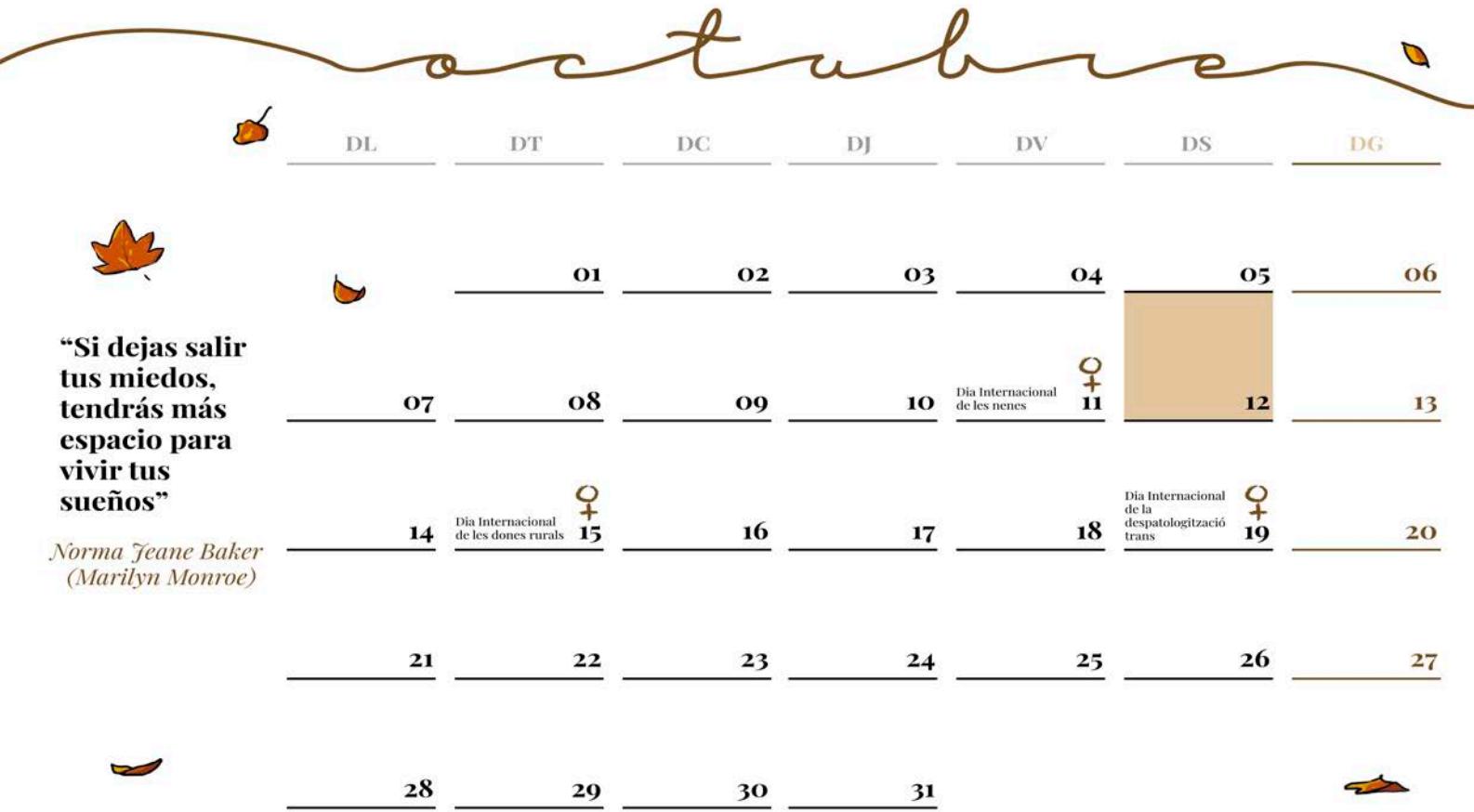


Cemfis. Grup d dones

Virtudes Sánchez · Tere Amores · Dolores Cánovas · María Luisa Soles · Silvia Espes · Ana Echevarría.

El grupo de mujeres de CEMFIS estamos comprometidas con la defensa de la igualdad y nos organizamos para obtener los mismos derechos y las mismas oportunidades que cualquier otra persona.

Para nosotras es muy importante también dar a conocer la violencia de género que sufrimos las mujeres con discapacidad y que en tantas ocasiones ha sido silenciada. Somos un colectivo con un grave riesgo de sufrir distintas formas de violencia al ser mujeres y tener diversidad funcional.



**“Si dejas salir
tus miedos,
tendrás más
espacio para
vivir tus
sueños”**

*Norma Jeane Baker
(Marilyn Monroe)*

TEMQUE

Tengo Esclerosis Múltiple y Qué



www.temque.org

Tel. 93



Temque

(*Tengo Esclerosis Múltiple i Qué*)

**Isabel Martínez · Leyla Ortega ·
Manoli Castillo**

La nostra entitat està liderada per dones compromeses amb les polítiques d'igualtat. Som conscients de què a la societat es discrimina tant a les dones com a les persones amb discapacitat, per tant patim una doble discriminació. Per aquest motiu, sumem esforços per a què la igualtat esdevingui una realitat per a les dones, particularment en aquells àmbits més desfavorits.

La nostra entitat realitza activitats d'oci per a persones amb Esclerosis Múltiple. Tant els nostres objectius com les activitats que organitzem tenen una voluntat de ser inclusives i paritàries.

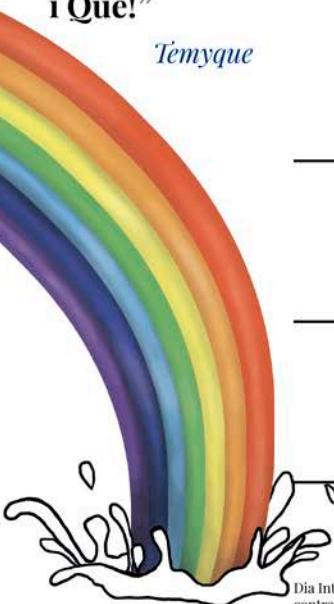


**“Som dones
lluitadores,
tenim
Esclerosis
Múltiple,
i Què!”**

Temyque

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	Dia Internacional en memòria de les víctimes trans	20 ♀	21	22	23
25 ♀	26	27	28	29	30	31

Dia Internacional
contra la violència
vers les dones



Carmen Ocaña

Emprendedora

Hace 10 años, un cáncer de huesos me sentó en una silla de ruedas. Desde entonces, quiero demostrar a las mujeres con movilidad reducida que seguimos siendo mujeres plenas: que amamos, pensamos, sentimos, luchamos aunque no caminemos del mismo modo que el resto.

Compartir mi testimonio con otras mujeres, y el compromiso asociativo con mi ciudad, me ayuda a trazar lazos de sororidad entre nosotras.



d e s e m b r e



**“No tengo
miedo a las
tormentas,
porque estoy
aprendiendo a
navegar en mi
barco”**

Louisa May Alcott.

DL

DT

DC

DJ

DV

DS

DG



02

03

04

05

06

07

08

09

Dia dels Drets
Humans

10

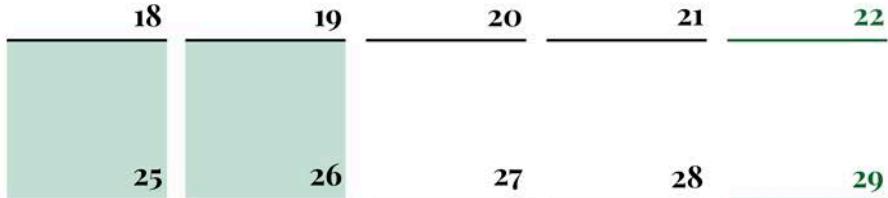
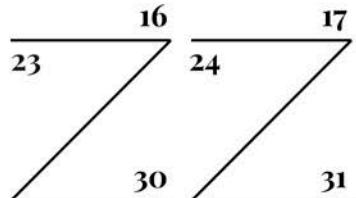
11

12

13

14

15



Dia Mundial de la
lluita contra el
SIDA

01

dones supercapacitades



calendari 2020

Enero 2020

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

Febrero 2020

				1	2
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

Marzo 2020

				1	
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

Abril 2020

				1	2
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

Mayo 2020

	1	2	3
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
30	31		

Junio 2020

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio 2020

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

Agosto 2020

		1	2
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

Septiembre 2020

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			
27					

Octubre 2020

	1	2	3	4
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
31				

Noviembre 2020

		1	
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

Diciembre 2020

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

La igualtat Ens Uneix



Centre d'informació i
Recursos per a Dones.
Tel. 93 466 14 11



Diputació
Barcelona

Amb la col·laboració de
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

DONES
SUPER
CAPACITADES

Fotografies: Mercedes Gómez Martín · Disseny_ UoOh! Design