



Actividades 2026

PROGRAMA



**CASAL DE
LES DONES**
espai igualtat



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria d'Igualtat i Polítiques Inclusives



**CASAL DE
LES DONES**
espai igualtat



LA NUCIA
CIUDAD DEL DEPORTE



Todas las Mujeres, Todos los Derechos

#lanuciaperlaigualtat

En junio del año pasado inauguramos el Casal de les Dones-Espai Igualtat, pionero en la comarca de la Marina Baixa, con el objetivo de crear un espacio de referencia en La Nucía destinado a favorecer e impulsar tanto la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, como la igualdad real y efectiva de las personas LGTBQA+.

Un espacio seguro, de encuentro, de conocimiento y para la acción comunitaria con perspectiva de género y feminista; que nos permita tejer redes de confianza, apoyo mutuo y empoderamiento.

Desde la Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas queremos invitaros a participar activamente de este proyecto, ya sea para formar parte de las próximas actividades o proponer aquellas que más os interesen.

Os presentamos la programación para los próximos meses de 2026.

Todas las actividades están subvencionadas por la Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas por lo que la participación es abierta y gratuita para todas las mujeres empadronadas en el municipio.

Gemma Márquez
Concejal de Igualdad

Círculo de Empoderamiento

De lo individual a lo colectivo

Los círculos de mujeres tienen sus raíces en prácticas ancestrales. La segunda ola del movimiento feminista revitalizó el interés por estos círculos como estrategia de resistencia, resaltando la importancia de la unión y la acción participativa como herramienta para el empoderamiento y fuerza colectivos.



Jueves

09 ABR

28 MAY

Escuela de emociones

Existe dentro de cada una de nosotras una voz suave, antigua y pura. Una presencia pequeña, luminosa y auténtica que respira en silencio, esperando a ser recordada. Aprendimos a sostenerlo todo. A callar para encajar. A endurecernos para no rompernos... pero a veces, en ese camino, las expectativas sociales y mandatos de género limitaron nuestro bienestar y expresión más auténtica.

En esta escuela aprenderemos a desaprender, a caminar JUNTAS, a romper las cadenas y a recordar aquello que nos merecemos.

Todos los jueves.

Fecha: del 9 de abril al 28 de mayo

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 02 de Abril



Jueves

04 JUN

02 JUL

Arteterapia Feminista

Un espacio seguro donde cada mujer pueda ser, sentir y crear desde su verdad, cuestionando los mandatos culturales que históricamente han limitado nuestra voz, nuestros cuerpos y nuestra identidad.

Mediante diferentes técnicas artísticas construiremos nuestro propio relato, uno fundamentado en la cultura de paz, sororidad y autocuidado como herramientas políticas para la transformación individual y social.

Todos los jueves.

Fecha: del 04 de junio al 02 de julio.

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 28 de Mayo

Círculo Mujer y Salud

La salud sexual de las mujeres

Entender y abordar la salud sexual de las mujeres implica visibilizar la influencia que roles y prejuicios tienen en nuestro bienestar físico y mental. Este círculo promueve una comprensión profunda de la sexualidad de las mujeres más allá de mitos, tabús

Miércoles

9-16-23-30

SEPT



Ciclo suelo pélvico

Durante cuatro sesiones aprenderemos a tomar conciencia de nuestro suelo pélvico.

Ana Marcos, fisioterapeuta especializada, nos ofrecerá una pequeña base teórica y nos enseñará diferentes estrategias para entrenarlo y protegerlo de lesiones. ¡ Sólo tienes que traer ropa cómoda y una esterilla!

Miércoles.

Fechas: 9, 16, 23 y 30 de Septiembre

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 04 de septiembre.

Miércoles

07

OCT



Charla Menopausia saludable

La Matrona del Centro de Salud de La Nucía, con su enfoque único, dará respuesta a todas esas dudas que rondan nuestra cabeza y nos guiará en esta etapa tan poderosa y significativa; ofreciéndonos información sobre todos los recursos y servicios a nuestro alcance.

La oportunidad perfecta para romper con todos los mitos y silencios que rodean el proceso de menopausia y climaterio.

Miércoles.

Fecha: 7 de Octubre

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 02 de Octubre.

Círculo Mujer y Salud

La salud sexual de las mujeres

y mandatos sociales que ponen en riesgo nuestra salud. De la mano de profesionales especializadas trabajaremos sobre aquellos aspectos que más nos preocupan a las mujeres en las diferentes etapas de nuestra vida.

Miércoles

14

OCT



A flor de piel

A veces olvidamos que nuestro cuerpo es nuestro templo, en este taller sobre salud y cuidado de la piel aprenderemos cómo le afectan los cambios hormonales y las mejores estrategias para cuidarla y protegerla.

Una propuesta integrativa del equipo de Maisolence, que nos acercará al autocuidado desde la autopercepción positiva..

Miércoles.

Fecha: 14 de Octubre

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 09 de Octubre.

Miércoles

21 y 28

OCT



Ciclo mi sexualidad me pertenece

En estos talleres abordaremos aquellos factores socioculturales que nos definen y limitan a la hora de vivir satisfactoria y libremente nuestra sexualidad. Desde el autoconocimiento, la diversidad y la sororidad profundizaremos en el empoderamiento sexual de las mujeres de la mano de las profesionales de la Asociación Edosex.

Miércoles.

Fecha: 21 y 28 de Octubre

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 16 de Octubre.

OTRAS ACTIVIDADES

Miércoles

04 y 11

NOV



Taller de cerámica

La creatividad nos permite conectar con nosotras mismas, descubrir y expresar nuestra propia voz, rompiendo con moldes y estereotipos. Para realizar este taller no necesitas tener conocimientos previos, sólo ganas de desafiar tus propios límites y abrazar tu capacidad creativa y trasformadora.

Miércoles.

Fechas: 4 y 11 de Noviembre

Hora: De 18:00 a 20:00 h

Inscripciones: Hasta el 30 de Octubre.

2º Viernes

DE CADA MES

2026



ESPAI VIOLETA

Club de lectura feminista

Continuamos con nuestra aventura literaria siguiendo el rastro de voces de mujeres increíbles que han sido y son referentes en los ámbitos de la narrativa y el movimiento de mujeres.

Si te gusta leer, te invitamos a participar de este espacio de aprendizaje colectivo.

Viernes

Fecha: 2º Viernes (no festivo) de cada mes.

Hora: De 18:30 a 19:30 h

Inscripciones abiertas todo el año



CASAL DE LES DONES

espai igualtat

Nuestros servicios



Información, atención y asesoramiento a la Mujer.



Sensibilización, información y formación en materia de igualdad de oportunidades y no discriminación.



Sensibilización, prevención, detección y derivación en materia de violencia de género.



Información y asesoramiento a empresas sobre planes de igualdad.



Sensibilización, información y derivación para la igualdad real y efectiva de las personas LGTBIQA+

INSCRIPCIONES

Inscríbete con tu nombre y apellidos, teléfono y actividades en las que estás interesada.



igualdad@lanucia.es



687635371



Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas

Casal de les Dones- Calle Sant Antoni, 70 -03530- La Nucía (Alicante)



De Lunes a Viernes de 09:00 a 14:00 h



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria d'Igualtat i Politiques Inclusives

CASAL DE LES DONES -ESPAI IGUALTAT

Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas



Calle Sant Antoni, 70 -03530- La Nucía (Alicante)



Horario: L-V de 09:00 a 14:00 h



687 635 371



igualdad@lanucia.es



www.lanucia.es



**CASAL DE
LES DONES**
espai igualtat



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



LA NUCÍA
CIUDAD DEL DEPORTE



@IgualdadLaNucia