



TOTES



SOM NOSALTRES



Aquest 8 de març, volem visibilitzar les veus silenciades, les històries invisibilitzades de dones que, malgrat les dificultats, han trobat la força per transformar-se i empoderar-se.

A través d'una campanya de relats de vida, volem sensibilitzar sobre la importància que la comunitat té en el nostre dia a dia.

Cada història és una prova irrefutable de la resistència, resiliència i força de les dones, que no només superen els obstacles, sinó que també els utilitzen com a trampolí per crear un futur millor per a elles mateixes i les seves famílies.

Els retrats d'aquestes dones no només materialitzen les seves existències, sinó que també validen el seu valor i la seva contribució a la societat.

Cada mirada, cada nom, és una celebració de la capacitat de les dones per sobreviure, créixer i transformar els obstacles en oportunitats. Així, ens recorden que totes podem ser una d'elles en algun moment de la nostra vida.

En les nostres històries es combinen realitats complexes, sovint difícils de compartir, però també les de superació, lluita i esperança. Són relats de dones que han estat obligades a sobreviure en una societat que sovint les considera ciutadanes de segona, però que, malgrat això, han creat xarxes de suport, han trobat autonomia i han construït ponts que les han unit amb la comunitat, amb l'amistat i amb la força de l'empoderament genuí i real.

Per garantir la confidencialitat i preservar l'anonimat de les històries, hem modificat certs aspectes dels relats, mantenint així la intimitat de les històries sense perdre'n l'essència.

Aquest 8M, recordem que les històries de les dones, tot i ser diverses i úniques, tenen una mateixa essència: la força de la comunitat i el poder de donar-se suport mutu.

Totes les històries mereixen ser explicades.

8M

8M

ALBA

Diputació
Barcelona



L'Alba, de 34 anys, sempre ha estat la persona a qui tothom acudia. Treballa, cuida dels seus fills petits i sovint ajuda la seva mare, que té problemes de salut. S'esforça per arribar a tot, però cada cop se sent més esgotada.

Mai ha volgut molestar ningú amb les seves preocupacions, fins que un dia, després d'una tarda especialment dura, es desfoga amb una companya del grup de lectura del barri. Per sorpresa seva, la seva amiga l'escolta sense jutjar-la i li proposa repartir-se algunes tasques amb altres mares del grup.

A poc a poc, l'Alba aprèn a demanar ajuda. Accepta que una veïna passi a recollir els nens a l'escola algun dia, deixa que la seva germana l'ajudi amb la mare i descobreix que compartir les càrregues no només la descarrega a ella, sinó que també enforteix els vincles amb la seva comunitat.

Per fi entén que cuidar-se també vol dir permetre que els altres la cuidin. I que demanar no és ser dèbil, sinó donar als altres l'oportunitat de ser-hi per ella, tal com ella sempre hi ha estat per tothom.



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

8M

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

**EL CANVI ESTÀ
EN LA TEVA
MENT, ELS
RESULTATS EN
LES TEVES
ACCIONS**

FATTY



La Fatty, una adolescent de 17 anys apassionada pels videojocs, es trobava en un moment de dubte. La seva família volia que estudiés infermeria, però ella no s'hi veia. A més, ningú del seu entorn havia anat a la universitat, i això feia que dubtés encara més sobre el seu futur.

Se sentia perduda, atrapada entre les expectatives familiars i els seus propis desitjos, fins que una conversa inesperada ho va canviar tot. La Sonsoles, la botiguera del barri i veïna de la seva àvia, li va preguntar què li agradava de veritat. Amb paciència i comprensió, la va ajudar a veure que els videojocs no eren només un passatemps, sinó una possible carrera.

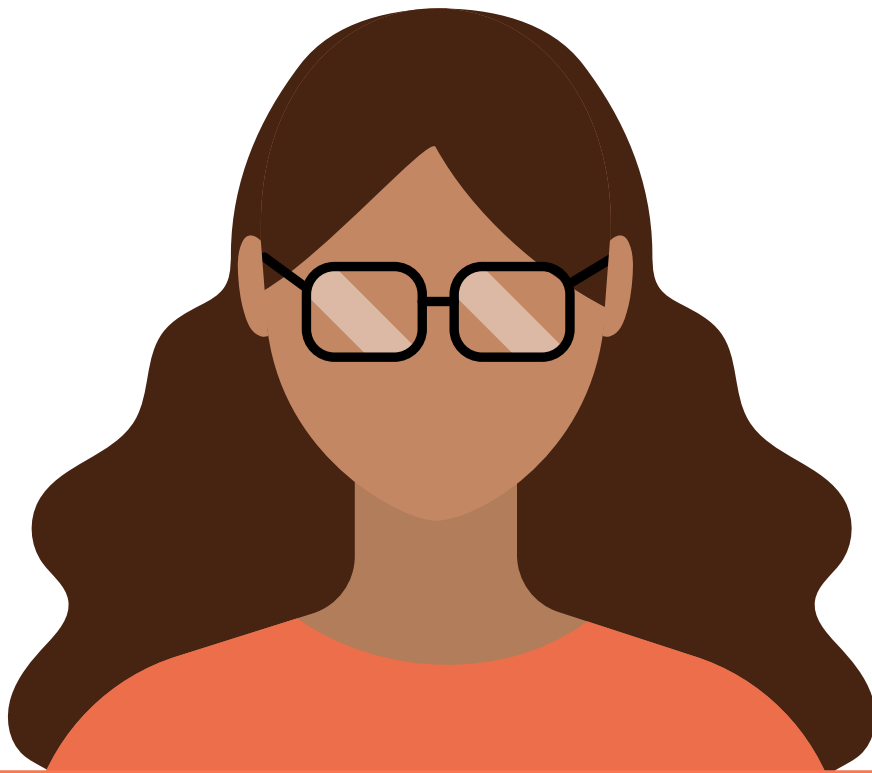
Per primera vegada, la Fatty es va permetre imaginar un futur diferent. Inspirada i amb una nova determinació, va decidir continuar estudiant i obrir-se camí en allò que realment la motivava: la programació de videojocs. Gràcies al suport de la comunitat, va entendre que el seu futur el triava ella.



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

**LA INCLUSIÓ
ÉS UN DRET,
NO UN
PRIVILEGI PER
A UNS POCS**

SARAY



La Saray, de 23 anys, és filla de firaires i sempre ha sentit que havia de demostrar més que els altres per ser acceptada.

Malgrat haver nascut aquí i formar part del seu barri com qualsevol altra persona, sovint ha hagut de respondre a preguntes com “de debò vas a la universitat?” o notar mirades de desconfiança només pel seu cognom.

Quan va començar a buscar feina, es va adonar que les oportunitats no eren les mateixes per a tothom. Frustrada, un dia ho va explicar a la seva perruquera de tota la vida mentre li tallava els cabells. Ella, que coneixia molta gent al barri, la va posar en contacte amb una clienta que buscava algú per a la seva empresa. Aquella connexió va ser un punt d'inflexió. No es tractava de favors, sinó d'entendre que la comunitat havia de ser una xarxa de suport real.

La Saray va començar a veure que la inclusió no és un privilegi per a uns pocs, sinó un dret que s'ha de defensar. I que tenir algú que et doni una oportunitat pot canviar-ho tot



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

8M DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

ELS CANVIS TAMBÉ ENS FAN EVOLUCIONAR

NADINE



La Nadine, una adolescent de 12 anys cega de naixement, sempre havia tingut el suport incondicional de la seva mare. Ella la cuidava amb dedicació, però també li feia por deixar-la fer activitats sola, cosa que, sense voler-ho, havia limitat les oportunitats de la Nadine per relacionar-se amb altres joves.

Tot va començar a canviar quan una educadora de suport escolar va suggerir-li participar en una activitat del centre juvenil del barri. Al principi, la seva mare tenia reticències, però finalment hi va accedir. La Nadine, amb certa inseguretat, va fer el pas.

Amb el temps, va començar a establir vincles amb altres joves, a sortir de la seva zona de confort i a guanyar confiança en les seves habilitats socials. Aquella experiència no només li va obrir noves portes, sinó que també va ajudar la seva mare a entendre que, a poc a poc, la seva filla podia volar sola.



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

8M

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

**EN LA UNIÓ
ESTÀ LA
FORÇA**

LINA



La Lina, de 49 anys, és farmacèutica i fa més de 20 anys que treballa a la farmàcia del barri. Tot i ser originària de França, els seus avis eren del Senegal, i això li ha permès viure una rica diversitat cultural que ha influït en la seva manera d'entendre el món. La seva arribada a Catalunya no va ser fàcil. Va trobar moltes dificultats per aconseguir una vivenda; a la farmàcia, algunes persones preferien que no fos ella qui les atengués, tot degut als prejudicis de la gent.

Per ella, ser farmacèutica és més que una feina: és una manera de contribuir al benestar de les persones. La seva calidesa humana, el coneixement expert que els ofereix i la dedicació constant van ser la clau per ser considerada una referència.

En un barri on moltes persones tenen dificultats per accedir a serveis mèdics o informatius, la Lina sempre està disposada a escoltar, orientar i ajudar. Ha creat vincles profunds amb les persones que passen per la farmàcia, i amb el temps ha après que la confiança, el respecte i la solidaritat són els pilars fonamentals de la seva tasca.



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

8M DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

**PETITS
GESTOS
PODEN
CANVIAR
VIDES**

TECLA



La Tecla, una dona de 84 anys, vídua i sense fills, va créixer assumint responsabilitats des de petita. Era la gran de set germans i, amb només vuit anys, va deixar l'escola per treballar al camp i ajudar l'economia familiar. Mai va poder escollir. En casar-se, el seu marit la va obligar a quedar-se a casa. Aïllada en una zona rural, mai havia fet cap gestió per ella mateixa.

Quan va enviudar als 70, es va trobar perduda. Va començar a agafar l'autobús sovint. Amb el temps, van establir una amistat amb en Miquel, el conductor, qui l'escoltava i ajudava. Ell li va presentar la seva mare, que formava part d'un grup de labors.

Gràcies a aquella connexió, la Tecla va descobrir per primera vegada el valor de la comunitat. Per fi, podia decidir què fer, on anar i amb qui estar, sense sentir-se jutjada per la seva edat ni per allò que s'esperava d'ella. La comunitat no la limitava, no la infantilitzava ni la tractava com si ja no tingués res a aportar. Per primera vegada, se sentia una més.

8M

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

8M DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

**NO HI HA
JUSTÍCIA
SOCIAL SENSE
IGUALTAT**

CONSO



La Consol, de 56 anys, va haver de marxar del seu poble quan era jove. Ser lesbiana allà significava viure amb mirades i suportar la pressió familiar perquè trobés “*un bon home*”. No volia complir amb un paper que no era el seu. Però anar-se’n també va ser una pèrdua: va deixar enrere arrels, records i una part de la seva identitat.

Ara viu en un municipi més gran, però és invisible. A la feina ningú sap res de la seva vida personal. Amb els anys, ha après a esquivar preguntes incòmodes: “*Estàs casada?*”, “*Tens fills?*”. Les converses giren al voltant de famílies tradicionals, i ella, una dona soltera de més de cinquanta anys, se sent fora de lloc.

Quan la seva companya de feina li explica que el seu fill té dubtes sobre la seva identitat i que participen com a família en espais LGTBI, la Consol s’atreveix a dir que és lesbiana. La companya l’acull amb calidesa i li proposa anar juntes a la següent trobada.

Aquella petita obertura trenca anys de silenci imposat. Viure a mitges no és viure, i entén que el problema mai ha sigut ella, sinó una societat que encara imposa qui pot ser visible i qui no.

8M DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

SÉ POSAR LÍMITS I PROTEGIR-ME

1701



La Loli, de 68 anys, ha passat tota la vida cuidant els altres. Va arribar de Jaén als 14 anys per treballar de minyona i, des de llavors, ha combinat jornades laborals llargues amb la criança dels seus fills i la cura dels seus pares i la seva sogra.

Ara, ja jubilada, continua sense temps per a ella. Fa tres anys, el seu fill i la seva jove es van instal·lar a casa seva amb el seu nadó, i des de llavors s'ocupa dels nets, de la casa i de cuinar per a tothom, malgrat l'artrosi a les mans.

Les tardes al parc amb el net li permeten parlar amb altres famílies. Allà coneix la Pepa i la Berta, que l'animen a unir-se a les seves trobades del cap de setmana. S'adona que també necessita temps per a ella i, tot i les reticències inicials, un dia decideix provar-ho. Ella es mereix viure i tenir temps propi, així que comença a posar límits a casa.

Aquest nou cercle li dona el que mai havia tingut: una xarxa de suport, espais propis i la llibertat de decidir per si mateixa. Per primera vegada, se sent escoltada, valorada i amb dret a pensar en ella.



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

8M DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

**ACOLLINT-NOS I
RECOLZANT-NOS,
ENS ENFORTIM**

LEILA



La Leila, de 43 anys, va arribar fa 18 mesos a Catalunya des d'Egipte amb el seu marit i les seves dues filles. Tot i tenir estudis universitaris i ser professora de Música a Egipte, encara no pot treballar aquí, així que decideix apuntar-se a classes de català. A les classes coneix l'Anna, una dona de 63 anys amb un esperit jove que trenca els estereotips de les dones madures i treballadores.

L'Anna es converteix en un gran referent per la Leila. Amb paciència i calidesa, no només l'ajuda a aprendre català, sinó que també l'anima a participar en activitats comunitàries i li mostra que ser dona madura significa força, oportunitats i autovaloració. A través de les converses i les amistats amb altres dones, la Leila comença a sentir-se part de la comunitat, agraïda per l'acollida i el respecte que rep. Aquest suport l'ànima a fer-se voluntària al centre obert d'infants, on ofereix sessions d'estimulació musical.

Aquesta relació li ensenya la importància d'acollir, valorar, respectar i incloure als altres, i de com les dones poden enfortir-se i empoderar-se mútuament, contribuint a la comunitat i "tornant" l'amor i suport que han rebut.

8M

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES