

SETEMBRE - DESEMBRE 2019

5 PUNTS

Cada persona es podrà inscriure un màxim de dos tallers.

Els tallers són gratuïts.

La programació dels cursos s'adreça a persones més grans de 16 anys. Les persones menors de 18 anys hauran de fer la inscripció signada pel pare, mare o representant legal.

Places limitades per ordre d'inscripció.



93 263 92 22 - www.siadgava.cat - igualtat@gava.cat

Servei d'Informació
i Atenció a les Dones (SIAD)
c/ de la Generalitat de Catalunya, 7
08850 Gavà

Més informació i inscripcions:

Del 2 al 12 de setembre, ambdós inclòsos.

Ajuntament de Gavà.

Departament d'Educació, Igualtat i Ciutadania.

Telefón: 93 263 91 00, ext. 9440 (matins) / 9222 (tardes)
igualtat@gava.cat

900 900 120

**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h



Diputació
Barcelona



Ajuntament
de Gavà

Club de lectura feminista:

Seguim amb el projecte de tres trobades anuals en què compartirem un espai de reflexió i intercanviarem opinions sobre les lectures de temàtiques feministes que haurem llegit prèviament.

Les sessions estaran dinamitzades per una professional amb formació en perspectiva de gènere. Amb la col·laboració de la Biblioteca Josep Soler Vidal

Dies: dimecres 11 de desembre del 2019, 11 de març i 10 de juny del 2020

Horari: de 17.30 a 19 h

Lloc: SIAD

A càrrec d'Eva Gou, dinamitzadora especialista en perspectiva de gènere.

Exposició "La llum de la dona al món".

De l'Agrupació fotogràfica de Gavà

Dies: Durant tot el mes d'Octubre

Lloc: SIAD

TALLERS PER CONÈIXER I APLICAR LES NOVES TECNOLOGIES EN UN MÓN DIGITAL

Comunica't per la xarxa:

Aquest taller ens ajudarà a adquirir eines que ofereix internet per comunicar-nos amb altres persones, compartir experiències, opinions i difondre o obtenir notícies d'última hora. A comprendre perquè serveixen les xarxes socials i decidir com les podem aplicar a la vida quotidiana per ampliar i millorar les nostres possibilitats de comunicació amb l'entorn més proper.

Durada: 6 sessions

Dies: divendres 8,15,22 i 29 de novembre, i 13 i 20 de desembre

Horari: de 10.30 a 12.30 h

Lloc: SIAD

A càrrec de: Vilma Bianchi, enginyera informàtica i formadora de persones adultes.

Es prioritzaran les dones que no hagin fet mai un taller de noves tecnologies.

TALLERS

Taller meditació

La meditació és una eina que ens ajuda a disminuir l'estrès, l'ansietat, a relaxar-nos en nosaltres mateixes, a acceptar-nos i estimar-nos. Relaxar la ment per saber viure de manera conscient el moment i obtenir benestar i pau interior. En aquest taller aprendrem a fer diferents tipus de meditacions: actives, passives, guiades i visualitzacions.

Durada: 6 sessions

Dies: divendres 20 i 27 de setembre i 4, 11, 18 i 25 d'octubre

Horari: de 10.30 a 12.30 h

Lloc: SIAD

A càrrec de Francesca Plaza, infermera

Taller Dones lliures i felices

Un espai grupal per millorar el nostre benestar físic i emocional, factor que ens ajudarà a a lliberar tensions, generar espontaneïtat i diversió i empoderar-nos. L'alegria i la lliure expressió seran el motor per recobrar la llibertat de ser una mateixa i activar la nostra vitalitat física, claredat mental i la calma emocional.

Durada: 6 sessions

Dies: dilluns 7,14,21 i 28 d'octubre i 4 i 11 de novembre

Horari: de 17 a 19 h

Lloc: SIAD

A càrrec d'Isolda Cárdenas, psicòloga i risoterapeuta.

Taller Autodefensa feminista

En aquest taller adquirirem destreses físiques per poder respondre davant d'una amenaça a la integritat física amb altres dinàmiques per prendre consciència de les pors i les submissions i poder contextualitzar la violència patriarcal no com un problema individual sinó com un problema col·lectiu.

Durada: 4 sessions

Dies: dijous 10,17, 24 i 31 d'octubre

Horari: d'11 a 13 h

Lloc: SIAD

A càrrec de Karin Konkle, especialista en autodefensa per a dones.

Xerrada "Consells deshinibits per una menopausa en tota regla!"

Una xerrada dinàmica sobre la menopausa, prenent com a guia el llibre «La meva amiga Meno i jo». Parlarem de tot allò que no ens expliquen i fa mal, dels tractaments hormonals, de la dieta, de la importància de la salut hormonal des de ben joves, de l'insomni, de com canvien les relacions amb els homes i amb les dones, de com la menopausa pot ser un moment brillant de creativitat i, sobretot, de llibertat.

Durada: 1 sessió

Dia: divendres 18 d'octubre

Horari: de 18 a 19.30 h

Lloc: Biblioteca Josep Soler Vidal

A càrrec de Carla Romagosa, autora del llibre: "La meva amiga Meno i jo".

Taller: Comunicació i espai públic: el punt de vista de les dones

Taller que ens permetrà identificar els missatges sexistes a l'espai públic i elaborar noves propostes comunicatives. Ens ajudarà a redissenyar i reflexionar sobre l'espai públic.

Durada: 2 sessions

Dies: dimecres, 23 i 30 d'octubre

Horari: de 17 a 19 h

Lloc: SIAD

A càrrec de Blanca Álvarez i Cristina Almirall, de l'Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació.

Taller Empodera't, el cos de l'emoció

En aquest taller crearem un espai segur on podrem vivenciar la relació entre el cos, ment i emoció. Podrem re-descobrir el propi potencial, desenvoluparem i generarem recursos per a la integració de les emocions i creences no saludables, millorarem l'autoestima, i l'autoconeixement d'una mateixa i la relació amb els altres.

Durada: 2 sessions

Dies: dimecres 6, i 13 de novembre

Horari: de 17 a 19 h

Lloc: SIAD

A càrrec d'Almendra Salazar, terapeuta psico-corporal.

Càpsula taller: cap on anem? Reptes del feminisme per al segle XXI

Taller en què posarem en relació els debats actuals dels feminismes i les nostres experiències vitals al voltant de qüestions com la maternitat, el masclisme, els treballs i les violències, entre d'altres.

La metodologia del taller serà participativa amb explicacions de vivències personals i les reflexions de les participants.

Durada: 1 sessió

Dies: dimecres 4 de desembre

Horari: de 17 a 19 h

Lloc: SIAD

A càrrec d'Eva Gou, dinamitzadora especialista en perspectiva de gènere.

Càpsula taller: En la vellesa, dona't el permís

Mitjançant aquest taller parlarem sobre els tabús de la sexualitat, desmentirem mites i aclarirem dubtes sobre la sexualitat a la tercera edat. Una píndola formativa amb una part teòrica i una part més dinàmica en participarem obertament.

Durada: 1 sessió

Dies: dijous 12 de desembre

Horari: d'11 a 13 h

Lloc: SIAD

A càrrec de Verònica Amezcua, psicòloga, psicoterapeuta i directora del centre Avencem.

Càpsula taller Mites de l'amor romàntic

Parlarem sobre què entenem per «l'amor romàntic». Identificarem quins són els seus mites i quins tenim interioritzats per tal de prevenir les conductes possessives i violentes que la cultura patriarcal legitima associant-les a la passió i a l'amor.

Durada: 1 sessió

Dies: dimecres 18 de desembre

Horari: de 17 a 19 h

Lloc: SIAD

A càrrec d'Itsasne, de l'Associació Gogara