

TALLERS

Càpsula taller: Autoestima i empoderament femení

En aquest taller es combinen la reflexió, tècniques corporals, dinàmiques i altres activitats, amb la finalitat de viatjar al nostre interior, conèixer-nos, acceptar-nos, estimar-nos, empoderar-nos i prendre consciència de les coses que volem sentint-nos segures, en un espai de confiança i d'intercanvi.

Durada: 1 sessió • Dia: dijous 25 d'abril • Horari: de 10.30 a 12.30h
Lloc: SIAD • A càrrec de Sara Cano, experta en coaching.

Taller: Moviment expressiu

És un taller 100% vivencial a través del moviment expressiu per millorar el nostre benestar. Viatjarem mitjançant la música i cada participant serà la protagonista a gestionar les seves emocions i a mimar el seu cos. Es facilitarà un major contacte de la persona amb si mateixa.

Durada: 8 sessions • Dies: dilluns, 29 d'abril i 6,13,20 i 27 de maig i 3,10 i 17 de juny • Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD • A càrrec de Maribel Barnola, terapeuta.

Taller de memòria i emocions

Aquest taller ens ajudarà a prevenir, mantenir i/o millorar les nostres capacitats. A saber escoltar les nostres emocions, que de vegades és difícil saber identificar-les que ens poden arribar a desbordar i acompanyar en el decurs de la nostra vida.

Durada: 6 sessions • Dies: dimecres, 8,15,22,29 de maig i 12 i 19 de juny
Horari: de 17 a 18.30h Lloc: SIAD • A càrrec de Marta Navarro, diplomada en Fisioteràpia i Teràpia Ocupacional.

Taller: Ioga i enfortiment

Mitjançant les eines del ioga terapèutic i la tècnica de massatge ioga thai s'iniciaran els processos de presa de contacte i reconeixement de l'aspecte emocional de les dones.

Durada: 6 sessions • Dies: dijous, 9, 16, 23 i 30 de maig i 6 i 13 de juny
Horari: de 10.30 a 12h • Lloc: SIAD • A càrrec de l'Associació Sarvayoga.

Xerrada Informativa: Vols conèixer l'espai del CIRD? (Centre d'Informació i Recursos per a les Dones)

Vine al SIAD a conèixer l'espai del CIRD. t'oferim un servei de préstec gratuït de llibres especialitzats en temes de dones, feminisme i igualtat.

Dia: dimarts 21 de maig • Horari: 11h • Lloc: SIAD • A càrrec de l'Esther Moreno, agent d'igualtat del SIAD.

Taller: Comunicar-nos en conflicte

El taller vol oferir recursos per tal de poder veure'ns a nosaltres mateixes quan estem en situacions de conflictes i dotar-nos d'eines de comunicació per a dialogar amb aquells amb qui estem en desacord.

Durada: 3 sessions • Dies: dimecres 5,12 i 19 de juny • Horari: de 17 a 18.30h Lloc: SIAD
A càrrec de Mònica García, tècnica del Servei de Mediació de l'Ajuntament de Gavà.

Càpsula taller: No és amor! Taller sobre relacions tòxiques i dependència

En aquest taller debatrem sobre les relacions tòxiques, abusives i de dependència. A través d'una metodologia dinàmica, qüestionarem les creences, estereotips, tòpics entorn l'amor i les relacions. Potenciarem l'autoconeixement i donarem eines per identificar aquest tipus de relacions, per resoldre conflictes de manera no violenta.

Durada: 1 sessió • Dies: dilluns 3 de juny • Horari: de 17 a 19h Lloc: SIAD • A càrrec de Sara Cano, experta en coaching

PUNTS G

ABRIL - JUNY 2019



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

• Taller: Iniciació a les noves tecnologies

Aquest taller està adreçat a dones que no tenen cap experiència prèvia amb l'ordinador i el ratolí. Coneixeran i practicaran amb el programa de tractament de textos i s'iniciaran en el món d'internet i el correu electrònic.

Durada: 6 sessions • Dies: divendres 3,10,17,24 i 31 de maig i 7 de juny

Horari: de 10.30 a 12.30h • Lloc: SIAD.

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

Es prioritzarà la inscripció de dones que no hagin fet mai un taller de noves tecnologies.

Exposició: "Calendari de dones 2019"

Dones que treballen en àmbits tradicionalment masculinitzats. Volem trencar amb els estereotips! I ho volem fer també a la feina, perquè algunes professionals continuen avui en dia representades per homes, espais on les dones sovint han estat poc visibles, menystingudes o han tingut més obstacles per desenvolupar-se professionalment.

Lloc: SIAD • Data: de l'1 d'abril al 28 de juny

Club de lectura feminista:

Tercera trobada del Club de lectura feminista, un espai de reflexió i d'intercanvi d'opinions sobre les lectures de temàtiques feministes que haurem llegit prèviament. Estarà dinamitzada per una professional amb formació en perspectiva de gènere.

Si hi estàs interessada, informa-te'n a l'Ajuntament de Gavà. Departament d'Educació, Igualtat i Ciutadania.

Telèfon: 93 263 91 00, ext. 9440 (matins) i 9222 (tardes). a/e: igualtat@gava.cat



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

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

**Més informació i inscripcions:
Del 8 al 18 d'abril, ambdós inclosos.**

Ajuntament de Gavà,
Departament d'Educació, Igualtat i Ciutadania.

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

900 900 120
Contra la violència
masclista **Atenció 24 h**



Diputació
Barcelona



Ajuntament
de Gavà

Tots els tallers estan adreçats a dones

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.