

# 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](http://www.siadgava.cat) - [igualtat@gava.cat](mailto: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](mailto: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.

## **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 Sarvagoga.

---

## **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'ofereix 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 dialogar amb les persones amb qui estem en desacord.

Està plantejat en tres sessions que donen forma als conflictes. En elles ens centrarem en la pràctica de la comunicació per mantenir el canal obert per tal de poder dialogar en situacions de desacord i/o conflicte.

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