

INSCRIPCIONS

A partir del 16 de gener, a les 10:30 h del matí i fins a exhaurir places.
(no s'admetrà cap inscripció abans del dia i hora establerts)

ATENCIÓ NOU FORMAT D'INSCRIPCIÓ:

A través del formulari online
<https://bit.ly/puntsg>



Si necessites suport,
vine al SIAD i ho farem amb tu!
Carrer de la Generalitat de Catalunya, 7

Es donarà prioritat a les dones que no hagin participat en els tallers del darrer trimestre.

L'absència a dues sessions seguides,
comportarà la baixa automàtica.

900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h



Diputació
Barcelona



Ajuntament
de Gavà

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

08850 Gavà

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



PUNTS G

GENER - MARÇ 2025



Taller: Connecta amb tu

Dansa creativa i escriptura intuïtiva

Connecta amb tu ens proposa un viatge transformador a través de la teràpia psicosocial corporal, on es combinaran tècniques de respiració, dansa i escriptura intuïtiva. Les sessions estan pensades per connectar amb el cos, fomentar la creativitat i alliberar tensions. El taller pretén portar-nos a explorar els nostres patrons i creences que sovint limiten el nostre benestar i alliberament personal.

Durada: 5 sessions

Dies: divendres 24 i 31 de gener, 7, 14 i 21 de febrer

Horari: de 10:30 a 12 h

Lloc: SIAD · A càrrec de Thayse Dantas

Taller: Sexualitat femenina

Plaer sense tabús

Taller dirigit a dones que volen explorar el camí cap al plaer. Es treballarà la salut sexual femenina a través de l'autoconeixement. Es parlarà sobre comunicació sexual i s'exploraran els camins que et permeten gaudir en les diferents etapes de la vida.

Durada: 4 sessions

Dies: dilluns 3, 10, 17 i 24 de febrer

Horari: de 16:30 a 18 h

Lloc: SIAD · A càrrec de Marta Garcia

Taller: Treu-li partit al teu mòbil

Amb el taller d'informàtica volem reduir la bretxa digital i facilitar a les dones l'ús de la tecnologia tenint en compte les particularitats de cada alumna en el seu dia a dia. Aprendre a fer servir el navegador, la descàrrega i desinstal·lació d'aplicacions, la neteja del mòbil, l'eficiència energètica i de l'emmagatzematge, l'edició bàsica de fotos i la gestió de la galeria, l'ús de Google Maps o les possibilitats del WhatsApp.

Durada: 4 sessions

Dies: dimarts 4, 11, 18 i 25 de febrer

Horari: d'11 a 13 h

Lloc: SIAD · A càrrec de Pedro Rota

TALLERS GENER - MARÇ 2025

Taller: Meditació i relaxació

Aquest taller ens convida a desconnectar dels sorolls i la rapidesa actuals per endinsar-nos en la senzillesa de gaudir del moment present. Al llarg de les sessions es mostraran diferents tècniques orientades a relaxar la ment i el cos. Ens apropiem a la meditació, el moviment conscient i la respiració per descobrir els múltiples beneficis que ens aporten aquestes disciplines i les seves aplicacions per al dia a dia.

Durada: 3 sessions

Dies: dijous 27 de febrer i 6 i 13 de març

Horari: de 10:30 a 12:30 h

Lloc: SIAD · A càrrec de Sandra Lozano

Taller: El cos, una experiència emocional

Mitjançant tècniques de teràpies corporals coneixerem els vincles que s'estableixen amb la nostra energia vital. A través de diverses dinàmiques i exercicis connectarem amb el llenguatge corporal i harmonitzarem aquells aspectes que es troben en desequilibri.

Durada: 4 sessions

Dies: divendres 28 de febrer, 7, 14 i 21 de març

Horari: de 10:30 a 12:30 h

Lloc: SIAD

A càrrec de Maritxu Barroso

Dones i processos de pau

Observatori de les dones en els mitjans de comunicació

Presentació que tracta sobre la representació de les dones en contextos bèl·lics des de l'àmbit periodístic, passant per la ficció i les xarxes socials. Posant el focus d'atenció en la tasca i les aportacions de les dones en els processos de pau. La projecció és el resultat d'un procés participatiu de diferents dones que anirà acompanyada d'un debat dinamitzat.

Durada: 1 sessió

Data i hora: 26 de febrer de 12 a 13:30 h

Lloc: Sala d'actes biblioteca Josep Soler Vidal

A càrrec de l'Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació

Club de lectura feminista

El club de lectura feminista és un espai de reflexió, d'intercanvi d'idees i d'opinions obert a les dones que vol consolidar-se com a grup i espai de trobada al municipi. A partir de diferents lectures, prèviament escollides entre totes, compartirem i debatem diferents temàtiques que en puguin sorgir des d'una perspectiva feminista i crítica amb allò que ens envolta.

Aquest trimestre es reflexionarà sobre la lectura de «Les altres mares», de Laia Aguilar.

Apunta-t'hi o informa-te'n a:
igualtat@gava.cat o al 93 263 92 22

Dia: dilluns 13 de gener

Horari: a les 17.15 h

Lloc: SIAD

A càrrec de Marina Martori.



GENER - MARÇ 2025