

PROGRAMACIÓ

PUNTS G

GENER - MARÇ 2023

• TALLER: AUTOESTIMA, VINCLE I COMPRENSIÓ DEL TRAUMA

Explicarem la importància d'establir un vincle sa amb nosaltres mateixes i amb els altres. Reforçarem l'autoestima i coneixerem com funciona el trauma emocional i el seu impacte a curt i llarg termini.

23 i 30 de gener de 10 a 12 h al SIAD

• TALLER: RISOTERÀPIA

Taller pràctic i vivencial que t'ajudarà a eliminar bloquejos mentals i emocionals, alliberar tensions, disminuir l'estrès i connectar amb la teva alegria interior, sentit de l'humor i benestar.

1, 8, 15, i 22 de febrer, i 1 de març de 10.30 a 12 h al SIAD

• TALLER: CERCLE CREATIU DE MOVIMENT I EXPRESSIÓ LLIURE

Què t'agradaria explicar-li al món? Quina és la teva petjada? Taller adreçat a crear un espai d'expressió a través del cos, la veu i la creativitat.

6, 13, 20 i 27 de febrer de 10.30 a 12 h al SIAD

• TALLER: INFORMÀTICA

Amb el taller d'informàtica volem reduir la bretxa digital i, alhora, facilitar a les dones l'ús de la tecnologia tenint en compte les particularitats de cada alumna en el seu dia a dia.

7, 14, 21 i 28 de març d'11 a 13 h al SIAD

• DOCUMENTAL: WOMAN

(2019) ANASTASIA MIKOVA I YANN ARTHUS-BERTRAND. 105 MIN.

La pel·lícula ens porta a conèixer el retrat íntim de milers de dones amb diferents camins de vida modelats per la seva cultura, fe o història familiar.

2 de març a les 17.30 h a la Biblioteca Josep Soler Vidal

• TALLER: DONES I SEXUALITATS. CULTIVA LA TEVA SEXUALITAT

En aquest taller reflexionarem sobre la nostra sexualitat com a dimensió humana que val la pena cultivar. Treballarem l'autoconeixement i establirem complicitats.

6, 13, 20 i 27 de març de 16.30 a 18.30 h al SIAD

• TALLER: FLAMENCOTERÀPIA

Treball psicocorporal en què el flamenc esdevé una eina d'empoderament per a dones.

3, 10, 17 i 24 de març de 10.30 a 12 h al SIAD

• CLUB DE LECTURA

El club de lectura feminista és un espai de reflexió, intercanvi d'idees i opinions obert a la ciutadania que vol consolidar-se com a grup i espai de trobada al municipi

Aquest trimestre llegirem La ridícula idea de no volver a verte, de Rosa Montero.

30 de gener de 17 a 18:30 h. al SIAD

INSCRIPCIONS

18 de gener i fins a exhaurir places. A partir de les 10 del matí.

Les inscripcions es recolliran per correu electrònic a rgarcia@gava.cat, trucant al telèfon 93 263 92 22 o presencialment al SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones), carrer de la Generalitat de Catalunya, 7.

No s'admetrà cap inscripció que es faci abans del dia i hora establerts.