

TALLERS PIAD

ACTIVITATS GRATUÏTES



Benvolgudes:

Us convidem a participar en els tallers gratuïts que els Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Barcelona hem organitzat. Es tracta de 10 tallers que començaran a mitjans de març. Per participar, heu de fer la inscripció prèvia al PIAD o trucant al telèfon 900 922 357.

Per a més informació: Tel. 900 922 357 [telèfon gratuït] i barcelona.cat/dones

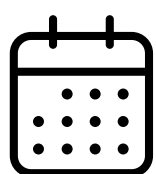


TALLER: Dansa: Autocura personal i col·lectiva

Aquest taller ens aproparà a la dansa creant un recorregut de joc, expressió, autoestima i l'empoderament. Un objectiu serà estimular una reflexió que des de la dansa posi al centre la pròpia cura del cos "en moviment".

La dansa neix a partir de la realitat interna i externa: es produeix des de gestos quotidians, passions, emocions i sentiments. Aprendrem a observar tot el que ens genera estrès i ansietat des de la calma del cos que es mou. Ens acostarem a la memòria i a la vivència de cadascuna, aprofundint un procés personal i col·lectiu d'empoderament i sororitat.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dissabtes des del 21 de març fins al 23 de maig
d'11.00 a 13.00 h.

El 4 d'abril no es farà sessió



Casal de Barri del Raval
Carrer de la Reina Amàlia, 31

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Ciutat Vella en col·laboració amb el Casal de Barri del Raval

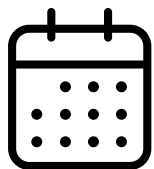
PIAD SANTS-MONTJUÏC

TALLER: Autodefensa

El taller d'autodefensa i cura emocional cerca reduir les violències cap a les dones per mitjà de l'empoderament i la prevenció d'aquestes violències, a més d'augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva. Millorarem la confiança i seguretat en una mateixa per la desmitificació d'estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones. Farem un treball de sensibilització per trencar l'aïllament i el sentiment de culpa, i per prendre consciència de les nostres capacitats personals.

Aprendrem recursos i eines per identificar i prevenir agressions i evitar situacions de perill. Augmentarem la sensació de seguretat, tant en situacions exteriors (p. ex. al carrer), com en relacions íntimes. Adoptarem nous costums físics i emocionals que augmentin la nostra capacitat d'evitar danys.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els divendres des del 27 de març fins al 12 de juny
De 9.00 a 11.00 h.

El 3 d'abril i l'1 de maig no es farà sessió.



Centre Cívic El Sortidor
Plaça del Sortidor, 12

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb el Centre Cívic El Sortidor

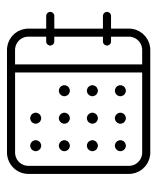
PIAD LES CORTS

TALLER: Autoestima i autocura

Generarem un espai de confiança entre dones per a enfortir la nostra salut emocional, física i relacional a través de l'autoconeixement, la cura mútua i l'expressió autèntica. Treballarem l'autoestima com un camí interior que comença en una mateixa, reconeixent les nostres qualitats, necessitats i possibilitats de transformació.

Utilitzarem recursos psico-corporals i eines per a reconnectar amb el nostre valor propi, fomentar l'autonomia i reforçar l'empoderament personal. A través de dinàmiques vivencials i reflexives, potenciarem l'autoescolta amorosa, la sororitat i la capacitat de viure amb major coherència interna, triant i decidint des de la consciència.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dijous des del 26 de març fins al 28 de maig
de 17.00 a 19.00 h.



Casal de Gent Gran Sant Ramon
Carrer del Cardenal Reig, 11

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Sant Ramon

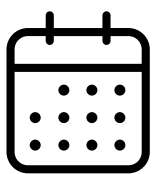
PIAD SARRIÀ - SANT GERVASI

TALLER: Ioga terapèutic: Alleujar l'estrès i l'ansietat

El ioga amb enfocament terapèutic ens ajudarà a millorar el nostre desenvolupament personal, la nostra qualitat de vida i ens farà sentir autocuidades, lliures i sanes. Mitjançant el moviment i la respiració, trobarem l'equilibri entre força, estabilitat i flexibilitat en tots els aspectes de la vida: físics, psíquics i emocionals.

En cada sessió, alliberarem tensions, buidarem preocupacions i generarem bona energia, treballant tècniques de respiració i postures de ioga que ajuden a revitalitzar el cos i a equilibrar el sistema nerviós, per expulsar tota l'ansietat i l'estrès acumulats durant la setmana.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dilluns des del 23 de març fins al 8 de juny
de 12.30 a 14.30 h.

El 6 d'abril i el 25 de maig no es farà sessió.



Centre Cívic Sarrià
Carrer Eduardo Conde, 22-42
(Jardins de la Vil·la Cecília)

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi en col·laboració amb el Centre Cívic Sarrià.

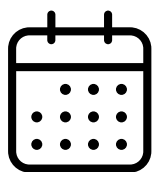
PIAD EIXAMPLE

TALLER: Risoteràpia

Amb la risoteràpia, generem benestar emocional, psicològic i potenciem els efectes beneficiosos directes sobre la salut i qualitat de vida. Físicament, la risoteràpia ens servirà per augmentar la nostra oxigenació i per millorar el funcionament del nostre aparell respiratori, del cor i del sistema circulatori, ja que augmenta les defenses immunitàries.

Aprendrem a través del riure i d'altres estratègies d'alliberament a reduir el nivell d'estrès i l'ansietat, tot promovent la sociabilitat, l'esperit crític, l'autoestima, l'autocura, la solidaritat i les capacitats intel·lectuals per aconseguir relacions sanes basades en la confiança, la cooperació i el creixement col·lectiu.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



**Els dimarts des del 7 d'abril
fins al 9 de juny**
De 16.00 a 18.00 h.



Ateneu el Poblet
Carrer de Nàpols, 268

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

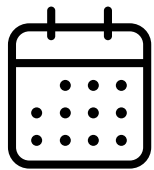
Organitzat pel PIAD Eixample en col·laboració amb l'Ateneu el Poblet

TALLER: Moviment conscient

En aquest taller farem un viatge personal i col·lectiu de transformació i creixement. Compartirem eines per descobrir els recursos propis que ens ajuden a viure i experimentar plenament l'autoestima i l'empoderament. Despertarem la consciència corporal reconeixent sensacions i emocions, així com explorant els nostres cossos des del moviment i la quietud.

Juntes recuperarem la nostra vitalitat, tot gaudint d'un espai de confiança col·lectiva. Respirarem, relaxarem tensions, ballarem i compartirem un espai que permeti acollir-nos, escoltar-nos, validar-nos i crear xarxes de suport mutu.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dissabtes des del 28 de març fins al 6 de juny
de 10.30 a 12.30 h.

El 4 d'abril no es farà sessió



Centre Cívic El Coll - La Bruguera
Carrer de l'Aldea, 15

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Gràcia en col·laboració amb el Centre Cívic El Coll - La Bruguera

PIAD HORTA - GUINARDÓ

TALLER: Autoestima i gestió emocional

L'autoestima és un procés de canvi que funciona de dins cap a fora, comença en una mateixa, a la vida quotidiana, transformant-nos, millorant les relacions personals i la participació social. Aquest taller ens ajudarà a millorar les relacions amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

Generarem un espai de confiança per treballar l'autoestima a partir de l'art, les dinàmiques grupals i l'expressió corporal. Reconeixem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les. Compartirem eines per reforçar l'autoestima, l'autoconcepte, l'autonomia i l'empoderament personal i col·lectiu.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



**Els dimecres des del 8
d'abril fins al 10 de juny**
De 10.30 a 12.30 h.



Centre Cívic Carmel
Carrer del Santuari, 27

Amb la inscripció pots sol·licitar servei
de canguratge, de llenguatge de
signes i d'acompanyament a persones
amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb el Centre Cívic Carmel

PIAD NOU BARRIS

TALLER: Risoteràpia

Amb la risoteràpia, generem benestar emocional, psicològic i potenciem els efectes beneficiosos directes sobre la salut i qualitat de vida. Físicament, la risoteràpia ens servirà per augmentar la nostra oxigenació i per millorar el funcionament del nostre aparell respiratori, del cor i del sistema circulatori, ja que augmenta les defenses immunitàries.

Aprendrem a través del riure i d'altres estratègies d'alliberament a reduir el nivell d'estrès i l'ansietat, tot promovent la sociabilitat, l'esperit crític, l'autoestima, l'autocura, la solidaritat i les capacitats intel·lectuals per aconseguir relacions sanes basades en la confiança, la cooperació i el creixement col·lectiu.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dissabtes des del 28 de març fins al 6 de juny

De 10.00 a 12.00 h.

El 4 d'abril no es farà sessió



Casal de Joves Guineueta

Pl. Ca n'Ensenya, 4

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Nou Barris en col·laboració amb el Casal de Joves Guineueta

PIAD SANT ANDREU

TALLER: Dansa: Autocura personal i col·lectiva

Aquest taller ens aproparà a la dansa creant un recorregut de joc, expressió, autoestima i l'empoderament. Un objectiu serà estimular una reflexió que des de la dansa posi al centre la pròpia cura del cos "en moviment".

La dansa neix a partir de la realitat interna i externa: es produeix des de gestos quotidians, passions, emocions i sentiments. Aprendrem a observar tot el que ens genera estrès i ansietat des de la calma del cos que es mou. Ens acostarem a la memòria i a la vivència de cadascuna, aprofundint un procés personal i col·lectiu d'empoderament i sororitat.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dimarts des del 24 de març fins al 26 de maig de 16.00 a 18.00 h.
El 2 de juny no es farà sessió



Centre Cívic Bon Pastor
Plaça Robert Gerhard, 3

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sant Andreu en col·laboració amb el Centre Cívic Bon Pastor

PIAD SANT MARTÍ

TALLER: Salut comunitària: eines per gestionar l'estrès i l'ansietat

És fonamental que les dones entenguem les veritables causes dels malestars de gènere que afecten les nostres vides i la nostra salut. Al llarg d'aquest taller treballarem amb dinàmiques participatives i lúdiques amb l'objectiu de descobrir, ressignificar i gestionar l'ansietat i l'estrès no des d'una mirada patològica sinó que permeti visibilitzar, connectar i enfortir-nos per fer front als reptes del dia a dia tenint en compte les diferents realitats i procedències de cadascuna de les participants.

Utilitzarem eines de l'artteràpia per alliberar tensions i generar estratègies per a fer front a situacions quotidianes que ens afecten pel fet de ser dones. Reconeixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dilluns des del 16 de març fins a l'1 de juny

De 16.00 a 18.00 h.

El 6 d'abril i el 25 de maig no es farà sessió.



Casal de Barri del Maresme

Carrer de Puigcerdà, 100

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Casal de Barri del Maresme