

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 gener. Per participar, heu de fer la inscripció prèvia al PIAD o trucant al telèfon 900 922 357.

Ciutat Vella

- Del 15 de gener al 12 de març (9 sessions)

TALLER D'AUTOCURA. Millorant relacions. Casal de Gent Gran Casc Antic. Carrer Mestres Casals i Martorell 2-16. Comença el dimecres 15 de gener de 11.45 a 13.45 h.

Generarem un espai de confiança per identificar les diferents violències masclistes i generar estratègies per al benestar personal, emocional i col·lectiu a través de l'art.

Per mitjà de diferents tècniques i dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem al voltant de l'autoestima, autocura, apoderament personal i col·lectiu, per construir la base que enforti límits i estratègies que permeten una vida lliure de violències.

Activitat organitzada pel PIAD de Ciutat Vella en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Casc Antic.

Es pot demanar servei de canguratge

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona



Sants – Montjuïc

-Del 11 de gener fins al 15 de març. (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL. Centre Cívic El Sortidor. Plaça del Sortidor, 12. Comença el dissabte 11 de gener de 10.30 a 12.30h.

Generarem un espai de confiança per a treballar la identificació de les diferents violències i generar estratègies d'autodefensa personal, emocional i col·lectiva. És important la desnaturalització dels diversos tipus de violències cap a les dones i l'enfortiment de capacitats per a prevenir-les i eliminar-les.

Per mitjà de trobades que barrejaran exercicis d'autodefensa, dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, les dones podran treballar el seu apoderament personal i col·lectiu com a base per a enfortir límits que permetin aportar a una vida digna ja la creació d'espais lliures de violències masclistes.

Activitat organitzada pel PIAD de SANTS-MONJÚIC en col·laboració amb el Centre Cívic El Sortidor.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Les Corts

-Del 12 de gener fins al 16 de març. (10 sessions)

TALLER DE Mindfulness Terapèutic. Casal de Gent Gran de Sant Ramon. Cardenal Reig, 11. Comença el diumenge 12 de gener de 17.30 a 19.30 h.

Compartim la pràctica del Mindfulness (atenció plena), oferint la possibilitat de que les Dones participants s'apropriïn del contingut d'una manera vivencial. Proposarem activitats per a que les Dones puguin passar pel seu cos l'experiència, aconseguint d'aquesta manera un aprenentatge significatiu per a dur-lo a la seva Vida quotidiana. D'aquest mode, podem millorar la salut, disminuir l'ansietat i l'estrès diari que ens produeixen els malestars, estereotips, mandats i obstacles patriarcals.

Apropant-nos a una ment en atenció plena, mitjançant pràctiques meditatives que compartirem juntes, desitgem i posem el focus en facilitar espais horitzontals de confiança, auto cura i confidencialitat on poder compartir allò viscut, el que som i el que anhelem.

Activitat organitzada pel PIAD de Les Corts, en col·laboració amb el Casal de Gent Gran de Sant Ramon.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Sarrià-Sant Gervasi

- Del 14 de gener fins al 11 de març (9 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Centre Cívic L'Elèctric. Carrer Vallvidrera a Sant Cugat, km 6, 5. Comença el dimarts 14 de gener de 16.15 a 18.15 h.

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. Reconixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les. I compartirem eines per reforçar l'autoestima, l'autoconcepte, l'autonomia i l'empoderament personal i col·lectiu.

Activitat organitzada pel PIAD de Sarrià-Sant Gervasi, en col·laboració amb el Centre Cívic L'Elèctric.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Eixample

- Del 16 de gener al 13 de març. (9 sessions)

TALLER DE IOGA TERAPÈUTIC. Espai Veïnal Calàbria 66. C. de Calàbria, 66. Comença el dijous 16 de gener de 10.30 a 12.30 h.

El ioga amb enfocament terapèutic ens ajudarà a millorar el nostre desenvolupament personal, la nostra qualitat de vida, 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.

Activitat organitzada pel PIAD Eixample, en col·laboració amb el Espai Veïnal Calàbria 66.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Horta Guinardó

- Del 13 de gener fins al 10 de març (9 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA. Centre Cívic Matas i Raims. Carrer Feliu i Codina, 20. Comença el dilluns 13 de gener de 9.30 a 11.30 h.

Generarem un espai de confiança per treballar l'autoestima i la gestió d'emocions a partir de l'art expressiu, les dinàmiques grupals i l'expressió corporal. Reconixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les.

Coneixerem eines per potenciar l'autoestima i l'empoderament per afrontar i prevenir la violència de gènere. Ho farem amb una metodologia participativa, cooperativa i lúdica, que tindrà com a base promoure l'aprenentatge col·laboratiu per millorar la nostra salut integral.

Activitat organitzada pel PIAD de Horta Guinardó, en col·laboració amb el Centre Cívic Matas i Raims.

Es pot demanar servei de canguratge

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Gràcia

- Del 18 de gener fins al 15 de març. (8 sessions)

TALLER DE MOVIMENT CONSCIENT: Salut comunitària. La Violeta de Gràcia. Carrer Maspons, 6. Comença el dissabte 18 de gener de 17.00 a 18.00 h. **El 25 de gener no es farà sessió.**

El moviment expressiu i la dansa creativa, proporcionen salut i energia vital. Ens ajuden a trobar-nos, escoltar-nos i alliberar-nos de les tensions, l'estrès, l'ansietat, els estereotips, els mandats masclistes i el malestar quotidià. Utilitzarem el moviment expressiu i la dansa com a eines per a reforçar la consciència corporal, la llibertat i el plaer d'autoconèixer-se i connectar amb les altres, desenvolupant tot el potencial expressiu i creatiu en un espai de confiança, de cura i de contenció. Ens mourem col·lectivament per a recuperar i sanar els nostres cossos.

Buscarem connectar amb nostre cos físic, mental i emocional, integrant la nostra història, permetent que aquesta es compti a través de la nostra expressió corporal.

Activitat organitzada pel PIAD de Gràcia, en col·laboració amb La Violeta de Gràcia
Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona



Nou Barris

- Del 10 de gener fins al 14 de març. (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA. Casal de Barri Trinitat Nova - Somlapera.
Carrer Garbí, 3. Comença el divendres 10 de gener de 17.30 a 19.30 h.

Per mitjà de la risoteràpia, generem benestar emocional, psicològic i es potencien 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, ja que promou la sociabilitat, l'esperit crític, l'autoestima, l'autocura, la solidaritat i les capacitats intel·lectuals. Tot això, ens permet tenir relacions sanes basades en la confiança, la cooperació i el creixement col·lectiu.

Activitat organitzada pel PIAD de Nou Barris, en col·laboració amb Casal de Barri Trinitat Nova - Somlapera.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Sant Andreu

-Del 13 de gener fins al 10 de març. (9 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Centre Cívic Baró de Viver.
Carrer de Quito, 8 - 10. Comença el dilluns 13 de gener de 10.30 a
12.30 h.

Generarem un espai de confiança per treballar l'autoestima i la gestió d'emocions a partir de l'art expressiu, les dinàmiques grupals i l'expressió corporal. Reconixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les.

Coneixerem eines per potenciar l'autoestima i l'empoderament per afrontar i prevenir la violència de gènere. Ho farem amb una metodologia participativa, cooperativa i lúdica, que tindrà com a base promoure l'aprenentatge col·laboratiu per millorar la nostra salut integral.

Activitat organitzada pel PIAD de Sant Andreu, en col·laboració amb el Centre Cívic Baró de Viver.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona



Sant Martí

-Del 11 de gener fins al 15 de març. (10 sessions)

TALLER DE MOVIMENT CONSCIENT. Centre Cultural la Farinera del Clot. Gran Via de les Corts Catalanes, 837. Comença el dissabte 11 de gener de 10.30 a 12.30 h. **El 8 de març no es farà sessió.**

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'apoderament. Despertant la consciència corporal, reconeixent sensacions i emocions, explorant els nostres cossos des del moviment i la quietud.

Juntes recuperarem la nostra vitalitat, tot gaudint d'un espai de confiança col·lectiva. Respirant, relaxant tensions, ballant i compartint. Un espai que permeti acollir-nos, escoltar-nos, validar-nos i crear xarxes de suport mutu.

Activitat organitzada pel PIAD de San Martí, en col·laboració amb el Centre Cultural la Farinera del Clot.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones