

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 finals d'abril. Per participar, heu de fer la inscripció prèvia al PIAD o trucant al telèfon 900 922 357.

Ciutat Vella

- Del 22 d'abril fins al 8 de juliol (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA. Espai Jove Palau Alòs. Carrer Sant Pere més Baix, 55. Comença el dilluns 22 d'abril de 19 a 21 h.

El 20 de maig i el 24 de juny no es farà sessió.

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 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 Ciutat Vella en col·laboració amb el Espai Jove Palau Alòs.

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 3 de maig fins al 5 de juliol (10 sessions)

TALLER DE MOVIMENT CONSCIENT. Centre Cultural Albareda. Carrer Albareda, 22-24. Comença el divendres 3 de maig de 9:30 a 11:30h.

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 SANTS-MONJÜIC en col·laboració amb el Centre Cultural Albareda.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Les Corts

-Del 4 de maig fins al 6 de juliol (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Centre Cívic Tomasa Cuevas. Carrer Dolors Masferrer, 33-35. Comença el dissabte 4 de maig de 9:30 a 11:30 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 Les Corts, en col·laboració amb el Centre Cívic Tomasa Cuevas.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Sarrià-Sant Gervasi

- Del 4 de maig fins al 6 de juliol (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA. Centre Cívic Vil·la Florida. Carrer Muntaner, 544. Comença el dissabte 4 de maig de 10 a 12 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 Sarrià-Sant Gervasi, en col·laboració amb el Centre Cívic Vil·la Florida.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Nou Barris

- Del 2 de maig fins al 4 de juliol (10 sessions)

TALLER D'AUTOCURA. Millorant relacions. Casal de Barri Verdun
Carrer, Luz Casanova, 4-6. Comença el dijous 2 de maig de 17 a 19 h.

Generem un espai de confiança i d'autocora per identificar les diferents violències masclistes i generar estratègies per al benestar personal, emocional i col·lectiu.

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

Activitat organitzada pel PIAD de Nou Barris, en col·laboració amb el Casal de Barri Verdun.

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 Andreu

-Del 2 de maig fins al 4 de juliol (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA. Casal de Barri Congrés-Indians. Carrer Manigua, 25-35. Comença el dijous 2 de maig de 11:30 a 13:30 h.

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 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 Sant Andreu, en col·laboració amb el Casal de Barri Congrés-Indians.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Sant Martí

-Del 3 de maig fins al 5 de juliol (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Centre Cívic del Besòs i el Maresme. Rambla de Prim, 87-89. Comença el divendres 3 de maig de 10 a 12 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 San Martí, en col·laboració amb el Centre Cívic del Besòs i el Maresme.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.