

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.

Ciutat Vella

- Del 23 de març fins a l'1 de juny (10 sessions)

TALLER DE DANSA. Convent de Sant Agustí. Carrer Comerç, 36. Comença el dissabte 23 de març de 10:30 a 12:30h.

El dissabte 30 de març no és farà sessió

Aquest taller ens acostarà a la dansa creant un recorregut de joc, expressió, autoestima i apoderament. Un objectiu serà estimular una reflexió que des de la dansa posi al centre el autocuidat 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. Aprendre 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 personal de cada una, aprofundint un procés personal i col·lectiu d'apoderament i sororitat.

Activitat organitzada pel PIAD de Ciutat Vella en col·laboració amb el Convent de Sant Agustí.

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 26 de març fins al 28 de maig. (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA. La Lleialtat Santsenca. Carrer Olzinelles, 31.
Comença el dimarts 26 de març de 16:00 a 18:00h.

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 Sants-Monjuïc en col·laboració amb La Lleialtat Santsenca.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Les Corts

-Del 5 d'abril fins al 7 de juny. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx. Carrer de la Riera Blanca, 1- 3.

Comença el divendres 5 d'abril de 16:00 a 18:00h.

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 Les Corts, en col·laboració amb el Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx.

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



Sarrià-Sant Gervasi

- Del 28 de març fins al 30 de maig (10 sessions)

IOGA TERAPÈUTIC. Espai Putxet. Carrer de Marmellà, 13. Comença el dijous 28 de març de 16:30 a 18:30 h.

El Ioga amb enfocament terapèutic contribueix a millorar la qualitat de vida, a desenvolupar tècniques d'autocura i contenció a través de connectar amb nosaltres mateixes corporalment i emocionalment, i a teixir xarxes. El ioga que proposem en aquestes sessions s'adapta a cada cos, cada identitat, cada estat d'ànim i cada necessitat.

La proposta d'aquestes sessions és trobar-nos per explorar noves maneres de moure'ns, de sentir, de relacionar-nos amb nosaltres mateixes i les altres dones. Tenir la possibilitat de deixar anar allò que no ens serveix, reconèixer la força que tenim dins i aprendre a dir que no quan necessitem posar límits. A través de postures de ioga, tècniques de respiració i dinàmiques grupals, es desenvoluparan eines personals per equilibrar el sistema nerviós, reduir l'ansietat i l'estrès i potenciar el benestar i la salut integral.

Activitat organitzada pel PIAD de Sarrià-Sant Gervasi, en col·laboració amb Espai Putxet.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Eixample

- Del 20 d'abril fins al 22 de juny. (10 sessions)

TALLER D'AUTOCURA: Millorant relacions. Centre Cívic Urgell. Carrer Urgell, 145. Comença el dissabte 20 d'abril de 17:00 a 19:00 h.

Generem un espai de confiança i d'autocura 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 Eixample, en col·laboració amb el Centre Cívic Urgell
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



Horta Guinardó

- Del 18 d'abril fins al 20 de juny (10 sessions)

TALLER DE IOGA TERAPÈUTIC. Centre Cívic Teixonera. Carrer d'Arenys, 75. Comença el dijous 18 d'abril de 16:00 a 18:00 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 Teixonera.

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



Gràcia

- Del 19 d'abril fins al 21 de juny. (10 sessions)

TALLER D'EXPRESSIONI CORPORAL. Biblioteca Vallcarca i els Penitents – M. Antonieta Cot. Passeig de la Vall d'Hebron, 65-69. Comença el divendres 19 d'abril de 10 a 12 h.

Aquest taller ens apropirà al nostre cos creant un recorregut de joc, expressió, autoestima i apoderament. Un objectiu serà estimular una reflexió que des del moviment posi al centre el autocuidat del cos.

L'expressió corporal neix a partir de la realitat interna i externa: es produeix des de gestos quotidians, passions, emocions i sentiments. Aprendre 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 personal de cada una, aprofundint un procés personal i col·lectiu d'apoderament i sororitat.

Activitat organitzada pel PIAD de Gràcia, en col·laboració amb Biblioteca Vallcarca i els Penitents – M. Antonieta Cot.

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 25 de març fins al 27 de maig. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA. Casal de Barri Trinitat Nova - Somlaperera.
Carrer Garbí, 3. Comença el dilluns 25 de març de 10 a 12 h.

L'1 d'abril no es farà sessió.

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 Nou Barris, en col·laboració amb el Casal de Barri Trinitat Nova - Somlaperera

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 25 de març fins al 27 de maig. (10 sessions)

TALLER DE DANSA PER A L'AUTOCURA. Centre Cívic Trinitat Vella (Carrer Foradada, 36). Comença el dilluns 25 de març de 10:00 a 12:00h. **L'1 d'abril no es farà sessió.**

És important que les dones coneguem les causes dels malestars de gènere que afecten les nostres vides, cossos i la nostra salut. A través de la dansa i l'expressió corporal coneixerem el nostre cos, el cuidarem, sanarem i transformarem els malestars quotidians.

Buscarem, a través del moviment conscient i la memòria corporal, la cura pròpia i col·lectiu. Per mitjà de diferents tècniques i dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem al voltant de l'autoestima, l'autocura, l'autonomia i la consciència corporal i emocional.

Activitat organitzada pel PIAD de Sant Andreu, en col·laboració amb el Centre Cívic Trinitat Vella

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 26 de març fins al 28 de maig. (10 sessions)

TALLER D'AUTOCURA. Centre Cívic La Llacuna (Carrer Bolívia, 49)
Comença el dimarts 26 de març de 17:00 a 19:00h.

Generem 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 San Martí, en col·laboració amb el Centre Cívic La Llacuna.

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

