

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

Sants – Montjuïc

-Del 27 de juny fins al 30 de juliol. (10 sessions)

TALLER DE MINDFULNESS TERAPÈUTIC. Centre Cívic El Sortidor. Plaça del Sortidor, 12. Comença el dijous 27 de juny de 9:30 a 11:30h.

Compartim la pràctica del Mindfulness (atenció plena), oferint la possibilitat de que les Dones participants s'apropiïn 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. Desitgem crear espais de complicitat i suport i pràctiques de recolzament mutu que ens vinculin i apoderin.

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

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



Les Corts

-Del 26 de juny fins al 29 de juliol. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA

Casal de Gent Gran Can Novell. Carrer de Caballero, 29.

Comença el dimecres 26 de juny de 16:30 a 18:30 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 Les Corts, en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Can Novell.

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



Eixample

- Del 25 de juny al 26 de juliol. (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL. Centre Cívic Ateneu Fort Pienc. Plaça Fort Pienc, 4-5. Comença el dimecres 26 de juny de 16:00 a 18:00 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 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 Eixample, en col·laboració amb el Centre Cívic Ateneu Fort Pienc.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

Horta Guinardó

- Del 19 de juny fins al 24 de juliol. (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Casal Mas Guinardó.

Plaça Salvador Riera, 2. Comença el dimecres 19 de juny de 10:30 a 12:30 h. **El dilluns 24 de juny no es farà sessió.**

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 Horta Guinardó, en col·laboració amb el Casal Mas Guinardó.

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 27 de juny fins al 30 de juliol. (10 sessions)

TALLER D'AUTOCURA: MILLORANT RELACIONS. Centre Cívic El Coll
- La Bruguera. Carrer de l'Aldea, 15. Comença el dijous 27 de juny de
16 a 18 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 Gràcia, en col·laboració amb el Centre Cívic El Coll
- La Bruguera.

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



Sant Andreu

-Del 26 de juny fins al 26 de juliol. (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL. Centre Cívic Bon Pastor. Plaça de Robert Gerhard, 3. Comença el dimecres 26 de juny de 16:30 a 18:30 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 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 Sant Andreu, en col·laboració amb el Centre Cívic Bon Pastor.

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

