

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

### Ciutat Vella

#### **- Del 14 d'octubre fins al 16 de desembre (10 sessions)**

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Casal de Barri del Raval. Carrer Reina Amàlia, 31. Comença el dilluns 14 d'octubre de 9:30 a 11:30h.

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 Ciutat Vella en col·laboració amb el Casal de Barri del Raval.

Es pot demanar servei de canguratge

Cal inscripció prèvia al PIAD.

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)  
[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Sants – Montjuïc

**-Del 19 d'octubre fins al 21 de desembre. (10 sessions)**

TALLER DE IOGA TERAPÈUTIC. Casa del Mar de Barcelona. Carrer Albareda, 1-13. Comença el dissabte 19 d'octubre de 10 a 12h.

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 de SANTS-MONJÚIC en col·laboració amb la Casa del Mar de Barcelona.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)  
[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Les Corts

**-Del 15 d'octubre fins al 17 de desembre. (10 sessions)**

**TALLER D'AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL**

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx. Carrer Riera Blanca, 1-3. Comença el dimarts 15 d'octubre de 10 a 12 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 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](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Sarrià-Sant Gervasi

**- Del 16 d'octubre fins al 18 de desembre. (10 sessions)**

**TALLER DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS I L'ANSIETAT**

Espai Putxet. Carrer Marmellà, 13. Comença el dimecres 16 d'octubre de 16:30 h a 18:30 h.

Generarem un espai de confiança entre dones per compartir eines que enforteixin la nostra salut física i psicoemocional. Fomentarem l'autoconeixement i l'intercanvi d'estratègies per detectar els símptomes de l'estrès i l'ansietat, comprendre com s'activen, què passa al cos i la ment i amb eines per reduir els malestars que poden provocar a les nostres vides i als diferents entorns.

Treballarem el benestar personal i col·lectiu mitjançant les tècniques de respiració i relaxació, el moviment conscient, art expressiu i l'aromateràpia. Potenciarem l'escolta atenta i conscient de nosaltres mateixes, dels nostres recursos i possibilitats de transformació a la vida quotidiana.

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

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)  
[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Eixample

### - Del 15 d'octubre fins al 17 de desembre. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Centre Cívic Cotxeres Borrell.  
Carrer de Viladomat, 2-8. Comença el dimarts 15 d'octubre 16 a 18 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 Eixample, en col·laboració amb el Centre Cívic Cotxeres Borrell.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## Horta Guinardó

**- Del 19 d'octubre fins al 21 de desembre. (10 sessions)**

TALLER D'AUTOCURA: Millorant relacions.

Centre Cívic Carmel. Carrer Santuari, 27. Comença el dissabte 19 d'octubre de 10:30 a 12:30 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 Horta Guinardó, en col·laboració amb el Centre Cívic Carmel.

Es pot demanar servei de canguratge

Cal inscripció prèvia al PIAD.

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 900 922 357 [telèfon gratuït]  
[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**



## Gràcia

**- Del 14 d'octubre fins al 16 de desembre. (10 sessions)**

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Espai Jove La Fontana.  
Carrer Gran de Gràcia 190-192. Comença el dilluns 14 d'octubre de 9:30 a 11:30h.

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 Gràcia, en col·laboració amb l'Espai Jove La Fontana.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## **Nou Barris**

**- Del 14 d'octubre fins al 16 de desembre. (10 sessions)**

TALLER D'AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL. Casal de Barri de Verdun. Carrer Luz Casanova, 4-6. Comença el dilluns 14 d'octubre de 10:30 a 12:30 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 Nou Barris, en col·laboració amb el Casal de Barri de 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](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**





## Sant Andreu

**-Del 4 d'octubre fins al 20 de desembre. (10 sessions)**

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Ateneu L'Harmonia. Carrer de Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats). Comença el divendres 4 d'octubre de 17 a 19 h. **El 6 de desembre 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 Sant Andreu, en col·laboració amb l'Ateneu L'Harmonia.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## Sant Martí

**-Del 14 d'octubre fins al 16 de desembre. (10 sessions)**

TALLER DE D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Casal de Barri i Comunitari Verneda. Carrer Santander, 6. Comença el dilluns 14 d'octubre, de 10:30 a 12:30 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 San Martí, en col·laboració amb el Casal de Barri i Comunitari Verneda.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)  
[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

Ajuntament de  
**Barcelona**

