TALLERS

Taller: Plaer, autocura i poder femení

En aquest taller desenvoluparem l'autoestima i l'empoderament de les dones del grup a partir de dinàmiques que generin un espai participatiu, creatiu i de confiança.

Durada: 4 sessions • Dies: dimarts 25 de setembre, i 2, 9 i 16 d'octubre Horari: de 10.30 a 12h • Lloc: SIAD • A càrrec d'Itsasne, de l'Associació Gogara.

Taller: Activem la ment

Avui en dia es relaciona la pèrdua de memòria amb la gent gran, però també hem de saber que les dones de mitjana edat poden patir bloquejos per diferents situacions de la vida. En aquest taller, a partir d'activitats com el teatre, connectades amb els sentits i emocions, joc adaptat i l'art treballarem per enfortir la memòria.

Durada: 4 sessions • Dies: dimecres 26 de setembre, i 3, 10 i 17 d'octubre Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD • A càrrec de Marta Navarro, diplomada en Fisioteràpia i Teràpia Ocupacional.

Càpsula taller: Coaching i comunicació

"Sovint ens preguntem; Per què no puc seguir el meu camí? Què em bloqueja? Cóm puc continuar? Estic cansada d'esperar. Vull ser feliç ja!!!

Vine a descobrir-ho. Comença a viure la vida que et mereixes!!!.

Durada: sessió • Dies: dimecres 7 de novembre • Horari: de 17.30 a 19h Lloc: SIAD • A càrrec d'Encarna Molina, coach, terapeuta i consultora.

Taller pràctic: Com parlar en públic

Aquest taller ens ajudarà, a través del joc de rol i performances, a millorar les habilitats comunicatives i expressives, i aprendre consciència del propi cos i de les seves possibilitats comunicatives i expressives, entre d'altres.

Durada: 1 sessió • Dies: dimecres 14 de novembre • Horari: de 17 a 19h Lloc: SIAD • A càrrec de Cristina Peiró, formadora i coach. Qualitat i Formació. Consulteria i Gestió.

Taller: Artteràpia, un viatge cap al teu ser

Taller creatiu on cada dona pugui sentir-se alliberada per a connectar amb ella mateixa. Ofereix un espai per sentir i poder expressar a través de tècniques d'artteràpia, la relaxació i consciència corporal, la creació plàstica a través del collage, pintura a partir de la dansa i la música.

Durada: 3 sessions • Dies: dimecres 21 i 28 de novembre i 5 de desembre Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD • A càrrec de Sílvia Fresneda, formadora en Artteràpia.

Taller: Ioga i emocionalitat, una trobada amb tu mateixa

Aquest taller tracta de vincular els elements terapèutics del ioga i els elements transformadors de la medicina xinesa a fi d'iniciar processos de presa de contacte i reconeixement de l'aspecte emocional de les dones.

Durada: 4 sessions • Dies: divendres 23 i 30 de novembre, i 7 i 21 de desembre • Horari: de 10.30 a 12h • Lloc: SIAD • A càrrec de Gemma Manchado Escrig i Marian Martín, professores de ioga adaptat.

GAVÀ, NATURALMENT

PUNTS Ġ

SETEMBRE - DESEMBRE 2018

Ajuntament de Gavà

TALLERS PER CONÈIXER I APLICAR LES NOVES TECNOLOGIES EN UN MÓN DIGITAL

- **Taller: Nivell bàsic "Noves tecnologies"**

Conèixer i aprendre a utilitzar les xarxes socials, enviar missatges de veu, vídeos i missatges amb "emoticones". .

Durada: 4 sessions • Dies: divendres 19 i 26 d'octubre, i 2 i 9 de novembre
Horari: de 10.30 a 12.30h • Lloc: SIAD.
A càrrec de Vilma Bianchi, enginyera informàtica i formadora de persones adultes.

Exposició: "Gavà és dona esportista"

A partir d'imatges de diferents modalitats esportives que es practiquen a la nostra ciutat i que estan representades per dones, volem visualitzar i mostrar dones referents de la nostra ciutat en l'àmbit de l'esport, on sovint han estat silenciades i on segueixen existint estereotips sexistes.

Reconeguem la feina que han fet i també la de moltes altres dones anònimes perquè Gavà és dona, i és esportista!

Lloc: SIAD • Data: de l'1 d'octubre al 31 de desembre

Novetat! Club de lectura feminista:

Engeguem un nou projecte de tres trobades anuals en què compartirem un espai de reflexió i intercanviarem opinions sobre les lectures de temàtiques feministes que haurem llegit prèviament. Les sessions estaran dinamitzades per una professional amb formació en perspectiva de gènere. Amb la col•laboració de la Biblioteca Josep Soler Vidal.

Dies: dimecres 24 d'octubre, 13 de març del 2019 i 5 de juny del 2019 • Horari: de 17.30 a 19h • Lloc: SIAD
A càrrec d'Eva Gou, dinamitzadora especialista en perspectiva de gènere.

SIAD
Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)
c/ de la Generalitat de Catalunya, 7
08850 Gavà
93 263 92 22 - www.siadgava.cat - igualtat@gava.cat

Tots els tallers estan adreçats a dones

Cada persona es podrà inscriure un màxim de dos tallers.

Els tallers són gratuïts.

La programació dels cursos s'adreça a persones més grans de 16 anys. Les persones menors de 18 anys hauran de fer la inscripció signada pel pare, mare o representant legal.

Places limitades per ordre d'inscripció. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.

Més informació i inscripcions:
Del 3 al 17 de setembre .

Ajuntament de Gavà.
Departament d'Educació, Igualtat i Ciutadania.
Plaça de Jaume Balmes s/n.

Telèfon: 93 263 91 00, ext. 9440 (matins) / 9222 (tardes)
a/e: igualtat@gava.cat

900 900 120
Contra la violència masclista Atenció 24 h

Diputació Barcelona

Ajuntament de Gavà