

TALLERS I ACTIVITATS

Taller risoteràpia

Una senzilla i poderosa eina que a través de jocs individuals i grupals, ens ajuda a eliminar tensions, relaxar-nos, augmentar la confiança en nosaltres mateixes, potenciar la creativitat, desenvolupar el nostre sentit de l'humor i relativitzar els conflictes quotidians. Cada sessió ens ajuda a connectar amb el nostre riure, recuperar la nostra vitalitat i aprendre a viure amb serenitat i alegria.

Durada: 4 sessions • Dies: dilluns 10 i 24 d'abril, 8 de maig i 15 de maig • Lloc: SIAD
Horari: de 17.30 a 19h • Preu: gratuït • Adreçat a dones • A càrrec de Francesca Plaza, infermera diplomada i risoterapeuta.

Càpsula taller “Re-evolució” femenina: empoderament a través dels arquetips femenins

Un taller d'empoderament a través de l'autoconeixement. Poden existir quatre dones que habiten en tu: la guerrera, l'amant, la mare i la sàvia. Descobreix com et relaciones amb cadascuna d'elles i “re-evoluciona” la teva vida. Aquest taller t'ofereix una oportunitat per canviar la manera com et perceps i descobrir les teves potencialitats.

Durada: 1 sessió • Dia: dimecres 26 d'abril • Horari: de 17a 19.30h • Lloc: SIAD
Preu: gratuït • Adreçat a dones • A càrrec de la terapeuta Helena Emerita Fernández

Càpsula taller Sensibilització sobre la violència masclista

En aquest taller xerrada s'oferirà un espai de coneixement de les diferents manifestacions de la violència masclista i les respectives conseqüències. Activitat dinàmica i participativa per afavorir l'anàlisi i la reflexió sobre la violència de gènere.

Durada: 1 sessió • Dia: dimecres 10 de maig • Horari: de 17.30 a 19.30h
Lloc: SIAD • Preu: gratuït • Adreçat a dones • A càrrec de Carmen Delgadillo Porras, psicòloga general sanitària, especialista en situacions de maltractament i amb experiència en serveis per a dones i centres d'acollida de dones maltractades.

Taller assertivitat: volem dir no

Treballarem els conceptes d'escolta activa, estils de comunicació, assertivitat i límits, tant teòricament com de manera pràctica, per fer servir com a eines de comunicació no violenta que ens permetin tenir relacions més satisfactòries amb nosaltres i amb el nostre entorn.

Durada: 3 sessions • Dia: dimecres 17, 24 i 31 de maig • Horari: de 17.30 a 19.30h
Lloc: SIAD • Preu: gratuït • Adreçat a dones • A càrrec d'Arantxa Cana, psicòloga de l'Associació Cúrcuma.

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

• Càpsula seguretat en les xarxes socials

Aquest taller ens ajudarà a conèixer millor la seguretat a les xarxes socials a empoderar-nos, i a millorar l'autonomia i la presa de decisions i la capacitat de posar límits a l'hora de fer ús de les noves tecnologies.

Durada: 1 sessió • Dia: dimecres 19 d'abril • Horari: de 17 a 19.30h • Lloc: SIAD
Preu: gratuït • Adreçat a dones • A càrrec de Vilma Bianchi, enginyera informàtica i formadora de persones adultes.

• Taller: Emmagatzemar, trobar i comunicar digitalment

En l'era digital hi ha molta informació circulant però no sabem com guardar, compartir i emmagatzemar arxius. Aquest taller ens donarà eines per buscar imatges digitals, compartir-les, guardar-les i eliminar-les.

Durada: 5 sessions • Dies: divendres 5,12 i19 de maig, 9 i16 de juny • Horari: de 10 a 12.30h
Lloc: SIAD • Preu: gratuït • Nivell mitjà • A càrrec de Vilma Bianchi, enginyera informàtica i formadora de persones adultes.

PUNTS G

ABRIL - JUNY 2017

Exposició “Dones visibles”

Aquesta exposició mostra un recull de diferents dones que han viscut i han participat de forma activa a la nostra ciutat. Són dones amb professions i orígens diversos, de diferents èpoques, que formen part de la nostra història i del nostre passat.

Durada: del 3 al 31 de maig • Lloc: SIAD

Exposició “Super Women Super Inventors”

“Super Women Super Inventors” de Sandra V, és una exposició formada per 25 il·lustracions fetes amb aquarel·la i tinta xinesa que corresponen a 25 dones inventores. Cada quadre va acompanyat d'un text amb la seva història i una reproducció de la patent original.

Durada: de l'1 al 30 d'abril • Lloc: Biblioteca Josep Soler i Vidal



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

Més informació i inscripcions:
Del 28 de març al 7 d'abril

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

Cada persona es podrà inscriure a un màxim de dos tallers.

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.