

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

Sants – Montjuïc

-Del 7 de març al 9 de maig (10 sessions)

TALLER DE DANSA: COSSOS EN MOVIMENT PER A L'AUTOCURA.

Casa del Mar de Barcelona. Albareda 1-13. Comença el dimarts del 7 de març al 9 de maig de 12 a 14h

El moviment expressiu i la dansa creativa proporcionen salut i energia vital. Ens ajuden a trobar-nos, escoltar-nos i alliberar-nos de les ten-sions, l'estrès, l'ansietat, els estereotips, els mandats masclistes i els malestars quotidians. Utilitzarem el moviment expressiu i la dansa moviment com a eines per reforçar la consciència corporal, la llibertat i el plaer de conèixer-se a si mateixes i connectar amb les altres desenvolupant tot el po-tencial expressiu i creatiu en un espai de confiança, de cura i de con-tenció. Ens mourem col·lectivament per recuperar i curar els nostres cossos. Activitat organitzada pel PIAD de Sants-Montjuïc, en col·laboració amb el Centre Cívic

Activitat organitzada pel PIAD de SANTS-MONJÜIC en col·laboració amb Casa del Mar Barcelona.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: PIAD SANTS MONTJUÏC:

piad_santsmontjuic@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona



Les Corts

- Del 8 de març al 10 de maig (10 sessions)

SALUT COMUNITÀRIE: ALLEUJAR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT. Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart" Comandant Benítez 6. Comença el dimecres 8 de març de 16 a 18h

És fonamental que les dones entenguem les veritables causes dels malestars de gènere que afecten les nostres vides i la nostra salut. Generarem un espai de confiança per treballar la salut i l'autocura comunitària a partir de l'art expressiu, les dinàmiques grupals i l'expressió corporal. Treballarem el nostre benestar emocional, psicològic i físic per cuidar-nos a nosaltres mateixes i generar relacions saludables. A cada sessió, alliberarem tensions, buidarem preocupacions i generarem bona energia, treballant tècniques de respiració i meditació que ens ajudaran a revitalitzar el cos i a equilibrar el sistema nerviós, sentint-nos auto-cuidades, lliures i sanes. Reconixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les.

Activitat organitzada pel PIAD de Les Corts, en col·laboració amb el Centre Cívic Joan Oliver "Pere Quart"

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_lescorts@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Sarrià-Sant Gervasi

- Del 10 de març al 19 de maig (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA Centre Cívic Can Castelló. C/ Castelló, 1-7 (dins els Jardins Can Castelló). Comença el divendres 10 de març de 16 a 18 hr

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 la funció del nostre aparell respiratori, del cor i del sistema circulatori, ja que augmenta les defenses immunitàries i les endorfines que funcionen com a analgèsics. Aprendre a sanar a través del riure i el moviment expressiu, que reduirà el nivell d'estrès i l'ansietat, atès que promou la sociabilitat, l'esperit crític, l'autoestima i l'autocura.

Activitat organitzada pel PIAD de Sarrià-Sant Gervasi, en col·laboració amb el Centre Cívic Can Castelló.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_sarriasantgervasi@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Gràcia

-Del 11 de març al 20 de maig. (10 sessions)

TALLER EXPRESSIÓ CORPORAL PER A L'AUTONOMIA I L'AUTOCURA.
Centre Cívic La Sedeta. C/ de Sicília, 32. Comença el dissabte 11 de març de 11 a 13h.

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 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 que possibilita 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 Gràcia, en col·laboració amb el Centre Cívic La Sedeta.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_gracia@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Horta Guinardó

- Del 7 de març al 9 de maig (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Centre Cívic Guinardó. Ronda Guinardó 113. Comença el dimarts 7 de març de 17 a 19 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 Gràcia, en col·laboració amb el Centre Cívic Guinardó.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_horta@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Nou Barris

- Del 6 de març al 22 de maig. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Casal de Barri Trinitat Nova.
Carrer de Garbí 3. Comença el dilluns 6 de març, de 11:30 a 13:30h

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

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_noubarris@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Sant Andreu

-Del 6 de març al 22 de maig. (10 sessions)

DANSA I MOVIMENT CONSCIENT: Autocura personal i col·lectiva. Centre Cívic Trinitat Vella. Carrer Foradada 36. Comença el dilluns 6 de març de 10 a 12h.

En aquest taller farem un viatge personal i col·lectiu de transformació i creixement, compartirem eines per descobrir els recursos propis que ens ajuden a viure i experimentar a plenitud l'autoestima i l'empoderament. Despertant la consciència corporal, reconeixent sensacions i emocions, explorant els nostres cossos amb el moviment i la quietud. Juntes recuperarem la nostra vitalitat i gaudint d'un espai de confiança col·lectiva. Respirant, relaxant tensions, ballant i compartint. Acollint-nos, escoltant-nos, validant-nos i creant xarxes afectius i corporals.

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

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_santandreu@bcn.cat

Sant Martí

-Del 7 de març al 9 de maig. (10 sessions)

COSSOS PER A LA SALUT I L'AUTOCURA. Casal de Barri La Llacuna.
Carrer Bolívia 49. Comença el dimarts 7 de març de 17 a 19h.

Generarem un espai de confiança i per a la cura personal i col·lectiva, on compartirem eines que ens ajudin a escoltar el nostre cos, alleujar-nos de les tensions, l'estrès, l'ansietat, els mandats masclistes i els malestars quotidians. A cada sessió, alliberarem tensions, aprendrem a millorar la confiança i seguretat en si mateixa, a desmitificar vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones. Podrem revitalitzar el cos i a equilibrar el sistema nerviós, ens sentirem autocuidades, lliures i sanes.

Activitat organitzada pel PIAD de San Martí, en col·laboració amb el Casal de barri La Llacuna.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_santmarti@bcn.cat