

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

## Ciutat Vella

### - Del 15 de gener al 18 de març (10 sessions)

TALLER DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS I L'ANSIETAT. Centre Cívic Pati Llimona. Carrer del Regomir, 3. Comença el dilluns 15 de gener de 17 a 19 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 Ciutat Vella en col·laboració amb el Centre Cívic Pati Llimona.

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 26 de gener fins al 5 d'abril. (10 sessions)**

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Centre Cívic Font de la Guatlla. Carrer del Rabí Rubèn, 24-26. Comença el divendres 26 de gener de 16:30 a 18:30h.

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 SANTS-MONJÜIC en col·laboració amb el Centre Cívic Font de la Guatlla.

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## Les Corts

**-Del 16 de gener fins al 19 de març. (10 sessions)**

TALLER DE MOVIMENT CONSCIENT

Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx. Carrer de la Riera Blanca, 1-3.  
Comença el dimarts 16 de gener de 11:30 a 13:30 h.

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 plenament l'autoestima i l'apoderament. Despertant la consciència corporal, reconeixent sensacions i emocions, explorant els nostres cossos des del moviment i la quietud.

Juntes recuperarem la nostra vitalitat, tot gaudint d'un espai de confiança col·lectiva. Respirant, relaxant tensions, ballant i compartint. Un espai que permeti acollir-nos, escoltar-nos, validar-nos i crear xarxes de suport mutu.

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 12 de gener fins al 15 de març (10 sessions)

TALLER D'AUTOCURA. Centre Cívic Pere Pruna. Carrer de Ganduxer, 130. Comença el divendres 12 de gener de 10:00 a 12:00 h.

Generem un espai de confiança per identificar les diferents violències masclistes i generar estratègies per al benestar personal, emocional i col·lectiu.

Per mitjà de diferents tècniques i dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem al voltant de l'autoestima, autocura, apoderament personal i col·lectiu, per establir límits i construir estratègies que permeten una vida lliure de violències.

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

Es pot demanar servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## Eixample

### - Del 15 de gener al 18 de març. (10 sessions)

EXPRESSIÓ CORPORAL PER A L'AUTONOMIA I L'AUTOCURA. Espai Veïnal Calàbria 66. C. de Calabria, 66.

Comença el dilluns 15 de gener de 9:30 a 11:30 h.

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 Eixample, en col·laboració amb el Espai Veïnal Calàbria 66.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## Horta Guinardó

### - Del 15 de gener fins al 18 de març (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA. Centre Cívic Casa Grogà. Av. del Jordà, 27. Comença el dilluns 15 de gener de 10:00 a 12:00 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 Horta Guinardó, en col·laboració amb el Centre Cívic Casa Grogà.

Es pot demanar servei de canguratge

Cal inscripció prèvia al PIAD.

## Gràcia

**- Del 21 de gener fins al 24 de març. (10 sessions)**

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. La Violeta de Gràcia. Carrer Maspons, 6. Comença el diumenge 21 de gener de 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 de Gràcia, en col·laboració amb La Violeta de Gràcia

Disposem de 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**



## Nou Barris

**- Del 22 de gener fins al 25 de març. (10 sessions)**

TALLER DE RISOTERÀPIA. Ateneu La Bòbila de Porta. Carrer de l'Estudiant, 1. Comença el dilluns 22 de gener de 17 a 19 h.

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 Nou Barris, en col·laboració amb Ateneu La Bòbila de Porta.

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 18 de gener fins al 21 de març. (10 sessions)**

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Centre Cívic Navas. Ptge. Dr. Torent, 1. Comença el dijous 18 de gener de 16:30 a 18:30 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 Sant Andreu, en col·laboració amb el Centre Cívic Navas.

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 Martí

**-Del 15 de gener fins al 18 de març. (10 sessions)**

TALLER DE IOGA TERAPÈUTIC. Casal de Barri Diagonal Mar. C/Selva de Mar, 22-32.

Comença el dilluns 15 de gener de 10 a 12 h.

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.

Activitat organitzada pel PIAD de San Martí, en col·laboració amb el Casal de Barri Diagonal Mar.

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**

