

Benvolgudes:

Us convidem a participar a les activitats gratuïtes que els **Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Barcelona** hem organitzat al voltant del 25 de novembre del 2025.

Les Corts

- **19 de novembre:** Tastet "Autodefensa" de 17:30 a 18:30h. Plaça Comas, 18.

Un punt de partida per pensar juntes estratègies i mecanismes d'autocura, cura emocional i empoderament col·lectiu. Aplicarem l'ús de tècniques de diverses arts marcial, així com dinàmiques d'entrenament psíquic i emocional. En efecte, generarem estratègies per curar, cuidar i reafirmar el cos, alhora que transitem les emocions per aportar a la construcció col·lectiva d'una vida lliure de violències masclistes.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Circuit de Barcelona de Les Corts.

- **1 de desembre:** Tastet "Què sabem sobre les nostres emocions? Les emocions com a llenguatge intern i com a vehicle de relació" de 17:00 a 19:00h. Cristalleria Planells. Carrer Doctor Ibáñez, 38.

Les emocions són un llenguatge intern, una eina d'autoconeixement i d'expressió: són experiències transitòries que es manifesten a través dels nostres cossos. Explorarem com l'autoestima es relaciona amb l'experiència del cos i de les emocions, reinterpretant les creences culturals i polítiques que ens limiten. Utilitzarem eines de l'Art Teràpia, de la Teràpia Corporal Integrativa, i el potencial de la música

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cristalleria Planells.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona



- **11 de desembre:** Tastet "Comunicació no violenta per a la prevenció de dinàmiques conflictives en les relacions" de 10:00 a 12:00h. Cristalleria Planells. Carrer Doctor Ibáñez, 38.

Per mitjà de dinàmiques de cos i llenguatge aprendrem a connectar amb què sentim i necessitem i de quina forma (beneficiosa per a mi i per a les altres persones), puc cobrir les meves necessitats i cuidar-me. Aprendrem algunes bases de Comunicació No Violenta per sortir de les dinàmiques conflictives en relacions, desactivar la manipulació en el llenguatge i la violència que rebem i també la que fem cap a nosaltres mateixes i les altres persones.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cristalleria Planells.

- **15 de desembre:** Tastet "Risoteràpia, el poder del nostre riure" de 17:00 a 19:00h. Cristalleria Planells. Carrer Doctor Ibáñez, 38.

La risoteràpia és una estratègia de sanació mitjançant el riure. Es proposa generar estats d'ànim positius que influeixen al nostre cos i ment. Un espai de riure ens permet retrobar-nos amb el nostre esperit lúdic. Ens dona espai per jugar, per expressar-nos des del cor, per gaudir, crear i ser espontànies sense preocupar-nos per la vergonya.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cristalleria Planells.

Sants - Montjuïc

- **21 de novembre:** Tastet "Tècniques per sortir de situacions violentes i amenaçadores" de 17:00 a 19:00 h. CAI La Marina. Carrer Foc, 97.

En aquest tastet aprenem tècniques simples i essencials de l'autodefensa per poder frenar situacions amenaçadores i poder sortir d'elles sense que es converteixin en violència física. Independent de la teva condició física, aprendràs com utilitzar el teu cos per comunicar seguretat i per defensar-te perquè et puguis sentir més segura i tranquil·la als carrers o situacions amoninadores. Totes podem defensar-nos!

Activitat organitzada pel PIAD Sants – Montjuïc en col·laboració amb CAI La Marina.

- **25 de novembre:** Xerrada "Aromateràpia emocional: eines pràctiques per alleujar l'estrès i l'ansietat" de 10:30 a 12:30 h. Casal Municipal de Gent Gran de La Capa. Carrer Alts Forns nº 82.

Les aromes estan interconnectades amb les nostres experiències: ens permeten accedir a la memòria del cos i evoquen records que tenen un alt component psicoemocional. En aquesta sessió compartirem els sabers que ens proporciona l'aromateràpia per conèixer les funcions curatives d'olis essencials en relació amb estats d'ansietat i estrès. Explorarem les seves propietats i usos per adquirir eines que ens acompanyin a la vida quotidiana.

Activitat organitzada pel PIAD Sants – Montjuïc en col·laboració amb el Casal Municipal de Gent Gran de La Capa.

- **1 de desembre:** Tastet "Risoteràpia, el poder del nostre riure" de 11:15 a 12:45 h. Casal Municipal de Gent Gran de Poble-Sec. Plaça del sortidor nº12.

La risoteràpia és una estratègia de sanació mitjançant el riure. Es proposa generar estats d'ànim positius que influeixen al nostre cos i ment. Un espai de riure ens permet retrobar-nos amb el nostre esperit lúdic. Ens dona espai per jugar, per expressar-nos des del cor, per gaudir, crear i ser espontànies sense preocupar-nos per la vergonya.

Activitat organitzada pel PIAD Sants – Montjuïc en col·laboració amb el Casal Municipal de Gent Gran de Poble-Sec.

- **2 de desembre:** Tastet "Artivismes tèxtils i drets de les dones" de 17:00 a 18:30 h. Espai de Gent Gran El Polvorí. Carrer Guadalquivir, 2.

Aquesta xerrada té com objectiu analitzar com és que l'art tèxtil ha tingut una forta implicació en la cultura dels drets humans i els drets de les dones. Per fer-ho, es farà una introducció a les pràctiques tèxtils des de la mirada dels feminismes i s'estudiaran casos a Amèrica Llatina, Europa i Àsia. Finalment, s'abordaran els activismes tèxtils i el desenvolupament actual des del món de l'art.

Activitat organitzada pel PIAD Sants – Montjuïc en col·laboració amb l'Espai de Gent Gran El Polvorí.

Eixample

- **21 de novembre:** Tastet "Risoteràpia, el poder del nostre riure" de 17:30 a 19:00 h. Casal de Barri Espai 210. Carrer Padilla, 210.

La risoteràpia és una estratègia de sanació mitjançant el riure. Es proposa generar estats d'ànim positius que influeixen al nostre cor i ment. Un espai de riure ens permet retrobar-nos amb el nostre esperit lúdic. Ens dona espai per jugar, per expressar-nos des del cor, per gaudir, crear i ser espontànies sense preocupar-nos per la vergonya.

Activitat organitzada pel PIAD Eixample en col·laboració amb el Casal de Barri Espai 210.

Horta – Guinardó

- **21 de novembre:** Tastet "Autodefensa física i empoderament femení per a dones grans" de 17:00 a 18:30 h. Casal Gent Gran Vall d'Hebron. Carrer Arquitecte Moragas, 5.

Treballem per trencar estereotips sobre la nostra feblesa i vulnerabilitat com a dones. Es tracta d'una autodefensa intel·ligent, implicant el desenvolupament de formes estratègiques d'usar el nostre cos i de percebre l'espai, així com mantenir la calma per a poder prendre decisions. L'objectiu és adquirir eines per a respondre a agressions físiques, verbals i/o psíquiques presents o potencials en la nostra quotidianitat. A més d'aprendre tècniques marcial, de comunicació i control de l'adrenalina, posarem en pràctica les seves habilitats innates i apreses de manera resolutiva.

Activitat organitzada pel PIAD Horta – Guinardó en col·laboració amb el Casal Gent Gran Vall d'Hebron.

- **28 de novembre:** Tastet "Teixint xarxes i prevenint la violència social" d'11:30 a 13:00 h. Casal de Gent Gran d'Horta. Carrer Feliu i Codina, 37-43.

La violència social és un més dels tipus de violència de gènere. Consisteix a limitar, controlar o induir a l'aïllament de la dona, privant-la de suport social i allunyant-la del seu entorn habitual. Enfront d'aquestes violències, construirem un espai de confiança per a reflexionar, generar eines per a detectar i prevenir aquesta violència. Realitzarem dinàmiques, riurem i conversarem per a generar llaços afectius i sanar les violències socials imposades sobre les dones.

Activitat organitzada pel PIAD Horta–Guinardó en col·laboració amb el Casal de Gent Gran d'Horta.

- **11 de desembre:** Tastet "Mindfulness: Alleugerir l'estrès i l'ansietat" de 12 a 13:30 h. Casal de Gent Gran d'Horta. Carrer Feliu i Codina, 37-43.

Apropant-nos a una ment en atenció plena, mitjançant pràctiques meditatives que compartirem juntes, desitgem i posem el focus en facilitar espais horitzontals de confiança, autocura i confidencialitat on poder compartir allò viscut, el que som i el que anhelem. Desitgem crear un espai de complicitat i pràctiques de recolzament mutu que ens vinculin i empoderin personalment i col·lectivament.

Activitat organitzada pel PIAD Horta–Guinardó en col·laboració amb el Casal de Gent Gran d'Horta.

Sant Andreu

- **22 de novembre:** Tastet "Com detectar el masclisme en les relacions?" de 18:30 a 20:00 h. Espai Jove Jaume Ollé. Carrer Antoni Santiburcio, 4.

Aquest taller té com a objectiu detectar i combatre el masclisme. En aquest espai es visibilitzaran les bases del masclisme dins de les relacions de parella, les diverses manifestacions i el cicle de la violència. Així mateix, es donarà a conèixer com aquesta violència afecta la salut, especialment l'autoestima. Finalment, es compartiran eines per a la desactivació del masclisme i enfortir l'empoderament femení. Es generarà un espai d'autocura, reflexió i sororitat. El taller té una proposta pràctica, dinàmica i lúdica.

Activitat dirigida a dones i identitats dissidents de 17 a 35 anys.

Activitat organitzada pel PIAD Sant Andreu en col·laboració amb l'Espai Jove Jaume Ollé.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona

