

TALLERS PIAD

ACTIVITATS GRATUÏTES



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.

Per a més informació: Tel. 900 922 357 [telèfon gratuït] i barcelona.cat/dones



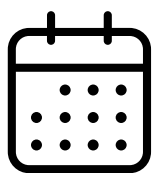
PIAD CIUTAT VELLA

TALLER: Autodefensa

El taller d'autodefensa i cura emocional cerca reduir les violències cap a les dones per mitjà de l'empoderament i la prevenció d'aquestes violències, a més d'augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva. Millorarem la confiança i seguretat en una mateixa per la desmitificació d'estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones. Farem un treball de sensibilització per trencar l'aïllament i el sentiment de culpa, i per prendre consciència de les nostres capacitats personals.

Aprendrem recursos i eines per identificar i prevenir agressions i evitar situacions de perill. Augmentarem la sensació de seguretat, tant en situacions exteriors (p. ex. al carrer), com en relacions íntimes. Adoptarem nous costums físics i emocionals que augmentin la nostra capacitat d'evitar danys.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dilluns des del 12 de gener fins al 16 de març de 16.00 a 18.00 h.



Centre Cívic Drassanes
Carrer Nou de la Rambla, 43

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Ciutat Vella en col·laboració amb el Centre Cívic Drassanes

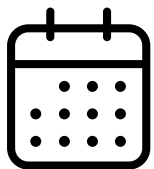
PIAD SANTS-MONTJUÏC

TALLER: Dansateràpia

A través d'un procés d'indagació i autoconeixement, utilitzarem el cos, el moviment i la dansa per a afavorir l'expressió del nostre món intern. Utilitzarem dinàmiques de moviment conscient per a expandir i equilibrar la relació cos-ment-emocions, així com per a donar suport als processos d'autoregulació interna, el benestar psicofísic i el sentit vital desitjant.

En aquest taller posarem en el centre l'ètica corporal, la prevenció i l'autocura, per a actualitzar les pròpies narratives vitals inscrites en el cos, gestant noves maneres de pensar i habitar el nostre cos, i integrant nous potencials psicofísics, expressius, creatius i transformadors.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dissabtes des del 17 de gener fins al 21 de març
D'11.00 a 13.00 h.



Casa del Mar
Carrer d'Albareda, 1-13.

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

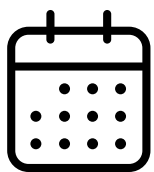
Organitzat pel PIAD Sants-Montjuïc en col·laboració amb Casa del Mar

PIAD LES CORTS

TALLER: Mindfulness terapèutic

Compartim la pràctica del Mindfulness (atenció plena) oferint la possibilitat que les dones participants ens apropiem del contingut de manera vivencial. Proposarem activitats per a passar pel nostre cos l'experiència, aconseguint d'aquesta manera un aprenentatge significatiu per a aplicar a la nostra vida quotidiana. D'aquesta manera, millorarem la nostra salut, disminuïrem l'ansietat i l'estrès diari que ens produeixen els malestars, estereotips, mandats i obstacles patriarcals. Apropant-nos a una ment en atenció plena mitjançant pràctiques meditatives que compartirem juntes, posarem el focus en la creació d'espais horitzontals de confiança, autocura i confidencialitat on poder compartir el que s'ha viscut, el que som i el que anhelem. Crearem espais de complicitat i pràctiques de suport mutu que ens vinculin i empoderin.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dimarts des del 13 de gener fins al 17 de març
de 9.30 a 11.30 h.



Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx
Carrer de la Riera Blanca,
1 - 3.

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx

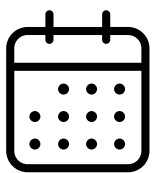
PIAD SARRIÀ - SANT GERVASI

TALLER: Autoestima i autocura

Generarem un espai de confiança entre dones per a enfortir la nostra salut emocional, física i relacional a través de l'autoconeixement, la cura mútua i l'expressió autèntica. Treballarem l'autoestima com un camí interior que comença en una mateixa, reconeixent les nostres qualitats, necessitats i possibilitats de transformació.

Utilitzarem recursos psico-corporals i eines per a reconnectar amb el nostre valor propi, fomentar l'autonomia i reforçar l'empoderament personal. A través de dinàmiques vivencials i reflexives, potenciarem l'autoescolta amorosa, la sororitat i la capacitat de viure amb major coherència interna, triant i decidint des de la consciència.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els divendres des del 16 de gener fins al 20 de març
de 10.00 a 12.00 h.



Casal de Barri Espai Putxet
Carrer de Marmellà, 13

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi en col·laboració amb el Casal de Barri Espai Putxet.

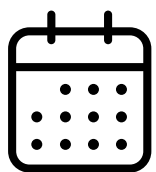
PIAD EIXAMPLE

TALLER: Autodefensa

Generarem un espai de confiança per a treballar la identificació de les diferents violències i generar estratègies d'autodefensa personal, emocional i col·lectiva. És important la desnaturalització dels diversos tipus de violències cap a les dones i l'enfortiment de capacitats per a prevenir-les i eliminar-les.

Per mitjà de trobades que barrejaran exercicis d'autodefensa, dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem per reforçar el nostre empoderament personal i col·lectiu com a base per a enfortir límits que ens permetin portar una vida digna i crear espais lliures de violències masclistes.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els divendres des del 23 de gener fins al 27 de març
D'11.30 a 13.30 h.



Ateneu Fort Pienc
Plaça Fort Pienc, 4

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

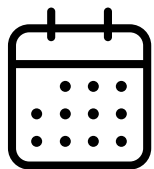
Organitzat pel PIAD Eixample en col·laboració amb l'Ateneu Fort Pienc

TALLER: Autoestima i gestió emocional

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. Reconeixerem les nostres qualitats i aprendrem a estar en contacte amb les nostres necessitats i a respectar-les. Compartirem eines per reforçar l'autoestima, l'autoconcepte, l'autonomia i l'empoderament personal i col·lectiu.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dimecres des del 14 de gener fins al 18 de març
de 16.00 a 18.00 h.



Casal de Barri Can Carol
Carrer de Cambrils, 24

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Gràcia en col·laboració amb el Casal de Barri Can Carol

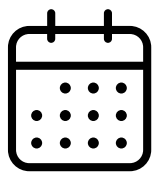
PIAD HORTA - GUINARDÓ

TALLER: Millorant relacions: a través de l'art de les cures

Generarem un espai de confiança per a identificar les diferents violències masclistes i compartir estratègies per al benestar personal, emocional i col·lectiu a través de l'art.

Mitjançant diferents tècniques i dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem al voltant de l'autoestima, l'autocura, i l'empoderament personal i col·lectiu, per construir la base que enforteixi límits i estratègies que permeten una vida lliure de violències.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dissabtes des del 24 de gener fins al 28 de març
D'11.00 a 13.00 h.



Biblioteca El Carmel - Juan Marsé
Carrer de la Murtra, 135-145

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Horta-Guinardó en col·laboració amb la Biblioteca El Carmel - Juan Marsé

PIAD NOU BARRIS

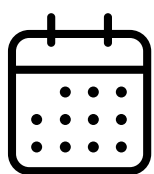
TALLER: **Canviant el relat: Millorant relacions a través de l'escriptura**

Generarem un espai de confiança a partir de dinàmiques grupals i expressives amb l'escriptura com a eina principal. Reescriurem les nostres històries de vida utilitzant tècniques narratives orals, corporals i escrites, i metodologies participatives.

Reconeixerem l'impacte dels mandats imposats per la societat patriarcal i aprendrem a prevenir els efectes dels diferents tipus de violències. Coneixerem formes de posar límits, contactant amb les nostres necessitats i respectant-les.

A través de l'escriptura personal i col·lectiva, reconeixerem les nostres potencialitats per tal d'enfortir l'empoderament i l'autonomia.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dilluns des del 12 de gener fins al 16 de març
D'11.30 a 13.30 h.



Centre Cívic Can Verdaguer
Carrer de Piferrer, 94 - 100

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Nou Barris en col·laboració amb el Centre Cívic Can Verdaguer

PIAD SANT ANDREU

TALLER: Autoestima i autocura

Generarem un espai de confiança entre dones per a enfortir la nostra salut emocional, física i relacional a través de l'autoconeixement, la cura mútua i l'expressió autèntica. Treballarem l'autoestima com un camí interior que comença en una mateixa, reconeixent les nostres qualitats, necessitats i possibilitats de transformació.

Utilitzarem recursos psico-corporals i eines per a reconnectar amb el nostre valor propi, fomentar l'autonomia i reforçar l'empoderament personal. A través de dinàmiques vivencials i reflexives, potenciarem l'autoescolta amorosa, la sororitat i la capacitat de viure amb major coherència interna, triant i decidint des de la consciència.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dimarts des del 13 de gener fins al 17 de març
de 10.15 a 12.15 h.



Centre Cívic Baró de Viver
Carrer de Quito, 8 - 10

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sant Andreu en col·laboració amb el Centre Cívic Baró de Viver

PIAD SANT MARTÍ

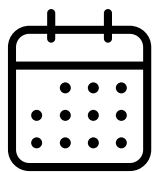
TALLER: Moviment conscient

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'empoderament. Despertarem la consciència corporal reconeixent sensacions i emocions, així com explorant els nostres cossos des del moviment i la quietud.

Juntes recuperarem la nostra vitalitat, tot gaudint d'un espai de confiança col·lectiva.

Respirarem, relaxarem tensions, ballarem i compartirem un espai que permeti acollir-nos, escoltar-nos, validar-nos i crear xarxes de suport mutu.

Cal inscripció prèvia al PIAD.



Els dissabtes des del 17 de gener fins al 21 de març
D'11.00 a 13.00 h.



Centre Cívic del Besòs i el Maresme
Rambla de Prim, 87

Amb la inscripció pots sol·licitar servei de canguratge, de llenguatge de signes i d'acompanyament a persones amb discapacitat.

Organitzat pel PIAD Sant Martí en col·laboració amb el Centre Cívic del Besòs i el Maresme