

Benvolgudes:

Us convidem a participar en 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 2022

Eixample

- **29 de novembre:** *Tastet "Comunicació no violenta"*. l'Espai de gent Gran de l'Eixample Esquerra. C/Rosselló 78-100. De 17h a 19h.

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 les 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 de l'Eixample, en col·laboració amb l'Espai de Gent Gran de l'Esquerra Eixample.

Cal inscripció prèvia: telèfon 934108265

Sants – Montjuïc

- **21 de novembre:** *Xerrada "Converses sobre la violència ginecològica"*. "El Engranaje": Ateneo Popular La Marina Zona Franca. C/ Alts Forns, 69. De 18h a 20h.

En aquest espai xerrarem sobre les violències ginecològiques a què podem estar exposades les dones. Mitjançant d'aquesta conversa col·lectiva, posarem al centre la dona, les cures i els seus drets, desnaturalitzarem violències i descobrirem eines que ens permetin actuar. Serà un cercle d'intercanvi de dones per aprendre, reconèixer les nostres experiències i lluitar juntes en la prevenció i l'eliminació d'aquestes violències.

Activitat organitzada pel PIAD de Sants Montjuïc en col·laboració amb "El Engranaje": Ateneo Popular La Marina Zona Franca

Inscripció prèvia: lamarinapdc@gmail.com. Telèfon 623002382

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona



Les Corts

- **Del 22 de novembre:** *Tastet ¿Com detectar el masclisme en les relacions?* Centre Cívic Josep M. Trias i Peteix. C/ Riera Blanca, 1-3. De 18:30 a 20 hores.

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

Cal inscripció prèvia: culturatriasipeitx@lleuresport.cat Telèfon 934 480 499.

- **22 de novembre:** *Tastet "Il·lustracions i autocura per al dia dia"* Centre Cívic Can Deu, Plaça de la Concòrdia, 13. De 17 hores a 19 hores

Taller d'il·lustració en aquarel·la sobre paper. Aquest taller té com a objectiu aprendre nocions bàsiques d'aquarel·la, per generar un petit llibre d'il·lustracions al voltant de les vivències personals de cada persona, i les diverses maneres de viure l'autocura en la quotidianitat.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cívic Can Deu.

Cal inscripció prèvia en el Centre Cívic Can Deu.

Online: links per inscriure's

<https://inscripcions.cccandeu.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=44&a=4419>

- **25 de novembre:** Xerrada "*Revolució i autocora de les corpes: Juntes contra les violències i estereotips*". Centre Cívic Can Deu Plaça de la Concòrdia, 13. De 19 hores a 20.30 hores

A través del diàleg, l'escolta activa, i dinàmiques lúdiques que ens convidin a la reflexió, generem un espai per desnaturalitzar juntes violències patriarcals i colonials que travessen el nostre principal territori: els nostres cossos. Desmuntarem estereotips i pressions estètiques associades a la diversitat corporal. Tot això per detectar i construir col·lectivament eines i estratègies d'autocura que permetin prevenir, detectar i enfrontar pràctiques violentes, i viure així, els nostres cossos en llibertat.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Centre Cívic Can Deu.

Cal inscripció prèvia en el Centre Cívic Can Deu.

Online: links per inscriure's:

<https://inscripcions.cccandeu.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=44&a=4416>

- **09 de desembre:** *Tastet "Moviment Expressiu"* Punt d'InfoJOVE de Les Corts. C/Dolors Masferrer, 33-35. De 12h a 13.30h.

A través del Moviment Expressiu desenvolupem el autoconeixement mitjançant el cos, despertant la seva energia i expressivitat. Es promourà un espai per ballar i connectar amb el goig de la dansa, des de la connexió amb una mateixa i l'escolta interna, cap al treball de la integració cos-ment-emoció. Es cerca la millora de la relació personal i social i que els aprenentatges del taller es vegin reflectits a la quotidianitat de cadascuna.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Punt d'InfoJOVE.

Cal inscripció prèvia en el Punt d'InfoJOVE. Telèfon 932916486

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona



- **16 de desembre:** Tastet "*Prevenió de violències a través del teatre de les oprimides*". Punt d'InfoJOVE de Les Corts. C/Dolors Masferrer, 33-35. De 12.30h a 14h.

El tastet permet mitjançant el Teatre de les Oprimides, identificar les opressions que ens violenten, per transformar-les entre totes en accions, per a la cerca d'estratègies col·lectives que ens enforteixen en el camí de la transformació personal i social.

Activitat organitzada pel PIAD Les Corts en col·laboració amb el Punt d'InfoJOVE.

Cal inscripció prèvia en el Punt d'InfoJOVE- Telèfon 932916486

Gràcia

- **24 de novembre:** Tastet "Autodefensa física i cura emocional. Casal de Joves del Coll. Carrer de Duran i Borell 24. De 17h a 18.30h

Generarem un espai de confiança per 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. A través d'exercicis d'autodefensa, dinàmiques corporals i emocionals, les dones podran fer feina entorn del seu empoderament personal i col·lectiu per enfortir límits que permetin aportar a una vida digna i a la creació d'espais lliures de violències masclistes.

Activitat organitzada pel PIAD de Gràcia, en col·laboració amb el Casal de Joves del Coll

Inscripció prèvia a: adolescents@cclcoll.org Telèfon 932562874

Horta – Guinardó

- **25 de novembre:** *Tastet ¿Com detectar el masclisme en les relacions?*
Casal Gent Gran Horta. C/ Feliu i Codina, 37-43- De 11.30h a 13h.

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 organitzada pel PIAD de l'Horta-Guinardó, en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Horta.

Inscripció prèvia a: cgghorta@bcn.cat

Sant Andreu

- **Dimecres 16 de novembre.** *Tastet "Teixint xarxes i prevenint la violència social"* Casal de Gent Gran Trinitat Vella. Carretera de Ribes, 85-87. De 17 a 19h

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 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 de Sant Andreu, en col·laboració amb el Casal de Gent Gran Trinitat Vella.

Cal inscripció prèvia al Casal. Telèfon 937 077 060

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona



- **Jueves 17 de novembre.** *Tastet "Habitar les emocions: Com abordar la violència psicològica des del cos"* Centre de Vida Comunitària Trinitat Vella. Via Favència 399 cantonada amb carretera de Ribes. De 17 a 19h

La violència de gènere es pot presentar de diferents formes, ocultes i subliminars, a través del control social, emocional, la discriminació, o en manera més objectiva amb la violència física. El tastet tindrà la finalitat d'investigar sobre el tema de la violència psicològica i emocional, a partir, d'un enfocament corporal amb l'objectiu d'aprendre a crear un mapa del propi cos, connectar amb les pròpies emocions i reconèixer situacions de violència de gènere per a prevenir-les.

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

No cal inscripció prèvia.

- **Dilluns 21 de novembre.** *Tastet "Violència vicària: Què és i com prevenir-la"*. Centre Cívic Trinitat Vella. c/Foradada 36. De 16:30 a 18.30

La violència vicària és la que un progenitor exerceix contra els seus fills i filles amb l'objectiu de causar dolor a la seva exparella. Pels seus efectes especialment greus i de vegades irreversibles és molt important per a les dones detectar els senyals que poden ajudar-les a prevenir la violència vicària, tenir recursos per intentar evitar-la i, si es produeix, minimitzar-ne els efectes. Treballarem eines de gestió emocional i apoderament individual i col·lectiu de la dona per prevenir i afrontar potencials casos de violència vicària. També parlarem sobre com acompanyar adequadament els fills i filles en una situació tan dura i de risc potencial.

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

Cal inscripció prèvia: telèfon 933457016

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona





PIAD

PUNTS D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Sant Martí

- **Dimarts 22 de novembre**- *Tastet "Risoteràpia: El poder del nostre riure"* Centre Cívic Can Verdaguer. C/ Piferrer 94-100. De 19 a 20h

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 de Sant Andreu, en col·laboració amb el Centre Cívic Can Verdaguer

Cal inscripció prèvia: culturaacanverdaguer@lleuresport.cat. Telèfon 93 276 80 77

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona

