



PIAD

PUNTS D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

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

Ciutat Vella

- Del 17 de gener al 21 març. (10 sessions)

COSSOS PER A LA SALUT INTEGRAL. Centre Cívic Pati Llimona. C/ del Regomir, 3. Comença el dimarts 17 de gener, de 10 a 12h.

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.

En 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 Ciutat Vella, en col·laboració amb el Centre Cívic Pati Llimona.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_ciutatvella@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

Ajuntament de
Barcelona



Eixample

- Del 19 de gener al 23 de març. (10 sessions)

TALLER D'AUTODEFENSA FÍSICA I CURA EMOCIONAL. Centre Cívic Sagrada Família. Carrer Provença, 480. Comença el dijous des del 19 de gener, de 10:30 a 12:30h.

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 desnaturalitzar els diversos tipus de violències cap a les dones i enfortir capacitats per prevenir-les i eliminar-les. Per mitjà de trobades que combinaran exercicis d'autodefensa, dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, les dones podran treballar el seu empoderament personal i col·lectiu, per posar límits que permetin contribuir a una vida digna i a la creació d'espais lliures de violències masclistes.

Activitat organitzada pel PIAD de l'Eixample, en col·laboració amb el Centre Cívic Sagrada Família.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_eixample@bcn.cat

Sants – Montjuïc

- Del 20 de gener al 24 de març. (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Sala Pepita Casanellas Passeig de la Zona Franca, 185. Comença el divendres 20 de gener, de 17 a 19h.

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.

Aprendrem 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 Sants-Montjuïc, en col·laboració amb el Centre Cívic Casa del Rellotge.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: Montjuïc: piad_santsmontjuic@bcn.cat

Les Corts

- Del 18 de gener al 22 març. (10 sessions)

IOGA TERAPÈUTIC. ALLEUJAR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT. Centre Cívic Tomasa Cuevas. C/ Dolors Masferrer 33-35. Comença el dimecres 18 de gener, de 16 a 18h.

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.

En cada sessió, alliberarem tensions, buidarem preocupacions i generarem bona energia, treballant tècniques de respiració i postures de ioga que ajuden a revitalitzar el cos i a equilibrar el sistema nerviós, per expulsar tota l'ansietat i l'estrès acumulats durant la setmana.

Activitat organitzada pel PIAD de Les Corts, en col·laboració amb el Centre Cívic Tomasa Cuevas.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_lescorts@bcn.cat



PIAD

PUNTS D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Sarrià-Sant Gervasi

- Del 21 de gener al 25 de març. (10 sessions)

PREVENCIÓ DE VIOLÈNCIES: A TRAVÉS DE L'ART DE LES CURES.
Centre Cívic Casa Orlandai. C/ Jaume Piquet, 23. Comença el dissabte 21 de gener, de 10:30 a 12:30h.

Generem un espai de confiança per identificar les diferents violències masclistes i generar estratègies per al benestar personal, emocional i col·lectiu a través de l'art. Per mitjà de diferents tècniques i dinàmiques artístiques, corporals i emocionals, treballarem al voltant de l'autoestima, autocura, empoderament personal i col·lectiu, per construir la base que enforteixi límits i estratègies que permeten una vida lliure de violències.

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

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

Ajuntament de
Barcelona



Gràcia

- Del 17 de gener al 21 març. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Casal de Barri de Vallcarca Can Carol. C/ Cambrils, 26. Comença el dimarts 17 de gener, de 10 a 12h.

Generarem un espai de confiança per treballar l'autoestima i l'autocura 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 Casal de barri de Vallcarca Can Carol.

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 1 de febrer al 5 d' abril. (10 sessions)

COSSOS EN MOVIMENT Per a la transformació personal i col·lectiva. Centre Cívic La Teixonera. Carrer d'Arenys, 75. Comença el dimecres 18 de gener, de 11:15 a 13:15h.

El moviment expressiu i l'art creatiu proporcionen salut i energia vital. Ens ajuden a trobar-nos, escoltar-nos i alliberar-nos de les tensions, l'estrès, l'ansietat, els estereotips, els mandats masclistes i els malestars quotidians.

Utilitzarem el moviment expressiu i l'art creatiu com a eines per reforçar la consciència corporal, la llibertat i el plaer de conèixer-se a elles mateixes i connectar amb les altres desenvolupant tot el potencial expressiu i creatiu en un espai de confiança, de cura i de contenció. Ens mourem col·lectivament per recuperar i curar els nostres cossos.

Activitat organitzada pel PIAD de Gràcia, en col·laboració amb el Centre Cívic La Teixonera.

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 19 de gener al 23 de març. (10 sessions)

TALLER DE RISOTERÀPIA I AUTOCURA. Centre Cívic Can Verdaguer. C/ Piferrer 94-100. Comença el dijous 19 de gener, de 16 a 18h.

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.

Aprendrem 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 Nou Barris, en col·laboració amb el Centre Cívic Can Verdaguer.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_noubarris@bcn.cat

Sant Andreu

- Del 20 de gener al 24 de març. (10 sessions)

TALLER D'AUTOESTIMA I AUTOCURA. Centre Cívic La Sagrera "La Barraca". C/ Martí Molins, 29. Comença el divendres 20 de gener, de 18.30 a 20.30 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 La Sagrera "La Barraca".

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_santandreu@bcn.cat

Sant Martí

- Del 20 de gener al 22 de març. (10 sessions)

DANSA: AUTOCURA PERSONAL I COL·LECTIVA. Casal de Barri del Poble Nou. Rbla Poblenou, 49. Comença el divendres 20 de gener, de 10.30 a 12.30h.

Aquest taller ens acostarà a la dansa creant un recorregut de joc, expressió, autoestima i apoderament. Un objectiu serà estimular una reflexió que des de la dansa posi al centre la pròpia cura del cos "en moviment".

La dansa neix a partir de la realitat interna i externa: es produeix des de gestos quotidians, passions, emocions i sentiments. Aprendrem a observar tot el que ens genera estrès i ansietat des de la calma del cos que es mou. Ens acostarem a la memòria i a la vivència personal de cada una, aprofundint un procés personal i col·lectiu d'apoderament i sororitat.

Activitat organitzada pel PIAD de San Martí, en col·laboració amb el Casal de barri del Poble Nou.

Disposem de servei de canguratge.

Cal inscripció prèvia: piad_santmarti@bcn.cat