

# QUÈ ÉS EL SIAD

El **Servei d'Informació i Atenció a les Dones** de les **Franqueses del Vallès** és un servei públic, gratuït i confidencial que ofereix informació, formació, assessorament i atenció a dones en totes aquelles qüestions que puguin ser del seu interès: àmbit laboral, social, personal, familiar, recursos públics i, especialment, en la detecció i l'atenció de la violència masclista.



# QUÈ HI POTS TRO BAR

**Informació a les dones** sobre recursos, actes i activitats relacionades amb el feminisme i la igualtat. Espai d'escolta activa, suport i acompanyament on es dona una primera orientació personalitzada.

**Atenció, suport i acompanyament psicològic** per desenvolupar estratègies i recursos personals per fer front a situacions de desigualtat de gènere ja siguin en l'àmbit familiar, laboral o social.

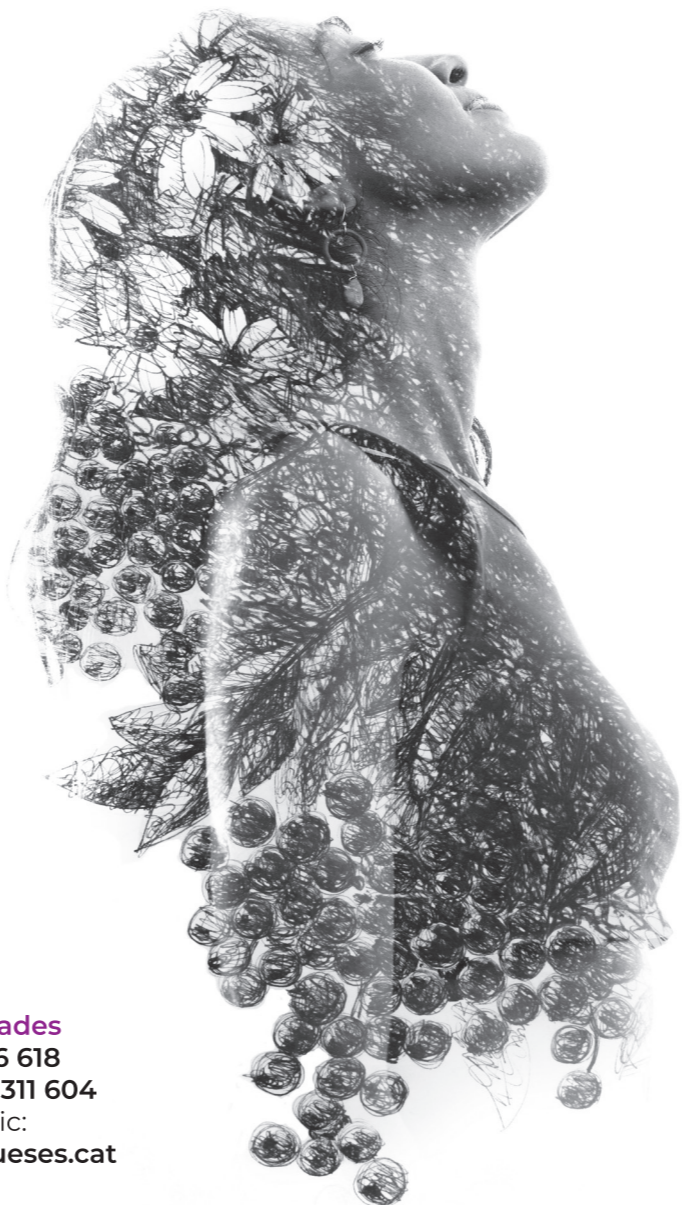
**Assessorament jurídic i legal** sobre separacions, divorcis, maltractaments, violència masclista, relacions laborals, etc.

**Grups de suport i tallers de creixement personal** en un espai de formació i sensibilització per fomentar l'autonomia i l'empoderament de les dones.

**Inscripcions  
als tallers i xerrades**  
Telèfon: **938 466 618**  
Whatsapp: **670 311 604**  
Correu electrònic:  
[siad@lesfranqueses.cat](mailto:siad@lesfranqueses.cat)

**900 900 120**  
**Contra la violència  
masclista** **Atenció 24 h**

Telèfon gratuït  
i confidencial  Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones



# TALLERS & XERRADES

**2022**  
**GENER**  
**FEBRER**  
**MARÇ**



# ON ENS POTS TRO BAR

Les Franqueses del Vallès

## Bellavista Activa

Carrer **Rosselló, 39** - Bellavista

## Espai Can Prat

Carrer **Verge de Montserrat, 21**  
Corró d'Avall

L'horari d'atenció  
és **de dilluns a dijous,**  
de **9.30 a 13.30 h**

Telèfon: **938 466 618**

Whatsapp: **670 311 604**

Correu electrònic: **siad@lesfranqueses.cat**

Cal cita prèvia



## GENER

### Taller "Parlem de sexualitat i afectivitat a casa"

**Amb Enruta't al Centre Cultural de Bellavista**

**Dijous 20 de gener, de 17.30 a 19.30 h**

Per abordar l'educació afectiva i sexual amb infants i joves i Educar en la sexualitat des de la família és important, però... Per on comencem? Les converses que tenim són les més adequades per a la seva edat o per a la seva personalitat?. Si voleu actualitzar coneixements i adquirir noves estratègies, us oferim aquest taller per aprendre a gestionar les necessitats, els dubtes i les curiositats que poden aparèixer amb els/les vostres fills/es. Entenem la sexualitat des d'una perspectiva psicosocial i positiva, com un procés que ens acompanya tota la vida i que influeix en el nostre desenvolupament personal. Per a què aquest sigui el més respectuós, lliure i a mida possible cal un bon acompanyament des de la infància. Per això, partirem de l'autoreflexió per identificar quina visió i quins valors sobre la sexualitat transmetem. Avisem, aquest treball també tindrà beneficis a nivell personal!

### Taller pràctic "Defensa personal per a dones"

**Amb José Manuel Guisado Castro a l'Espai Can Prat**

**Diumenge 30 de gener, de 10.00 a 12.00 h**

Destinat a dones majors de 15 anys per aprendre a defensar-se en situacions d'assetjament masclista; conèixer les tècniques de prevenció d'una manera fàcil i en un ambient proper i, desenvolupar la capacitat de reacció, l'autoconfiança i l'autocontrol.

## FEBRER

### Monòleg "No solo duelen los golpes"

**Amb Pamela Palenciano Jodar al Casal Cultural de Corró d'Avall**

**Diumenge 13 de febrer, a les 18.00h**

L'obra de teatre «No solo duelen los golpes» narra la vivència personal de l'actriu, comunicadora i activista feminista, Pamela Palenciano, en la seva primera relació amorosa. Una relació que es va tornar violenta amb el pas del sis anys que va durar. Aquest monòleg autobiogràfic ens va connectant amb la història universal de les violències masclistes i amb la construcció d'estereotips que generen la desigualtat que permet exercir la violència sobre una altra persona, en tots els seus nivells. Partint d'ella mateixa, de la seva pròpia experiència i a través de l'humor àcid, de la ironia, del drama i interactuant amb el públic, Pamela aconsegueix tocar la vida personal i generar consciència i preguntes. Entrades gratuïtes disponibles a: [www.entrapolis.com](http://www.entrapolis.com)

### Taller pràctic de benestar i d'autocura "Risoteràpia"

**Amb Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social al Centre Cultural de Bellavista**

**Dissabte 19 de febrer d'11.30 a 13.00 h**

En aquest taller, dirigit per Montserrat Pedrosa Gámez, gaudirem d'una estona de diversió tenint com a fil conductor el riure. Aprendre a riure de nosaltres i de tot el que ens envolta ens ajuda a relativitzar els problemes diaris. Potenciar el sentit de l'humor a la vida és símbol de creativitat i d'enginy. El riure ajuda a moure més de 200 músculs i genera oxitocina i serotonina que ens ajuda a ser més feliços i a crear alegria. D'aquesta manera ens empoderarem des de l'humor i entrarem en un estat de fluïdesa i de calma per afrontar les situacions.



### Taller pràctic "Defensa personal per a dones"

**Amb Raquel García Galindo a l'Espai Can Prat**

**Diumenge 27 de febrer, de 10.00 a 12.00 h**

Destinat a dones majors de 15 anys per aprendre a defensar-se en situacions d'assetjament masclista; conèixer les tècniques de prevenció d'una manera fàcil i en un ambient proper i, desenvolupar la capacitat de reacció, l'autoconfiança i l'autocontrol.

## MARÇ

### Taller "Clauers de defensa personal per evitar agressions: com són, com funcionen i on es poden aconseguir"

**Amb Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social**

**Dimecres 16 de març, de 17.30 a 19.00 h al Centre Cultural de Bellavista**

**Dimecres 30 de març, de 18.00 a 19.30 h al Consell del Poble de Corró d'Amunt**

Quan pensem en autoprotecció, sovint ens venen al cap imatges de persones practicant arts marcial. Però, fins i tot, si no has fet mai cap formació en aquest sentit, has de saber que molt del pes a l'hora d'evitar una agressió el té la prevenció. Tenir una actitud proactiva per a millorar la nostra seguretat i dissuadir qualsevol activitat criminal és una part important de la nostra seguretat personal. Si adoptem algunes mesures de prevenció i tenim una certa actitud, podrem prevenir possibles agressions. Aquest taller l'impartirà Maria Redondo Rodrigo, coordinadora de Nidec Defense.

### Taller "Coneix i treballa el teu sòl pelvià"

**Amb Estefanía Casas Patarro a l'Espai Can Prat**

**Dissabte 19 de març, d'11.00 a 13.00 h**

Taller dedicat al nostre sòl pelvià, a la consciència corporal, a la postura i a la respiració. És un taller teoricopràctic dirigit a tu, tinguis l'edat que tinguis i sigui quina sigui la teva necessitat. En aquest taller prendràs consciència sobre el teu sòl pelvià i el perineu: sentir-lo, contraure'l, relaxar-lo... prevenint problemes futurs; preparant-te si desitges quedar-te embarassada; recuperar-te del part; gaudint de la menopausa; normalitzant cirurgies i, millorant qualsevol problemàtica o disfunció que puguis patir.

#### PONENTS I COL-LABORACIONS:

**Enruta't Acompanyament feminismes + diversitat**

**José Manuel Guisado Castro**

Mestre nacional de judo, jujutsu i defensa personal de la Federació Catalana de Judo.

**Pamela Palenciano Jodar**

Actriu, comunicadora i activista feminista.

**Associació Mirall - Feminisme d'Acció Social**

**Raquel García Galindo**

Entrenadora nacional de karate i instructora de defensa personal.

**Estefanía Casas Patarro**

Fisioterapeuta obstètrica i uroginecologia, especialitzada en disfuncions del sòl pelvià.

**Montse Pedrosa Gámez**

Risoterapeuta.

**Maria Redondo Rodrigo**

Llicenciada en ciències polítiques i especialitzada en comunicació.

Coordinadora de formació de cursos d'autoprotecció per a dones.

