

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

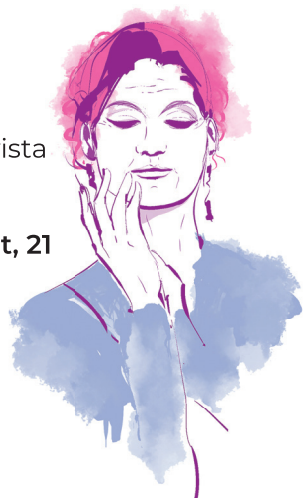
L'horari d'atenció
és **de dilluns a dijous,**
de **9.30 a 13.30 h**

Telèfon: **938 466 618**

Whatsapp: **670 311 604**

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

Cal cita prèvia



TA LLE RS 23

Menopausa, climateri i maduresa

14-04-23

Defensa personal per a dones

16-04-23

El plaer de ser dona

24-04-23

Endometriosi: fent visible el nostre dolor

9-05-23

Preparant-nos per als canvis a l'adolescència

26-05-23

I ara com ho fem amb el porno?

2-06-23

Alliberament de les tensions limitants del nostre cos

12-06-23

Inscripcions als tallers i xerrades

Telèfon: 938 466 618 / Whatsapp: 670 311 604

Correu electrònic: 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

**SIAD**
SERVEI MUNICIPAL
D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES
Les Franqueses del Vallès

**Ajuntament de
les Franqueses
del Vallès**

**LES
FRAN
QUES
SES**
MUNICIPI FEMINISTA

**Pacte d'Estat**
contra la violència de gènere



SERVEI MUNICIPAL
D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES
Les Franqueses del Vallès

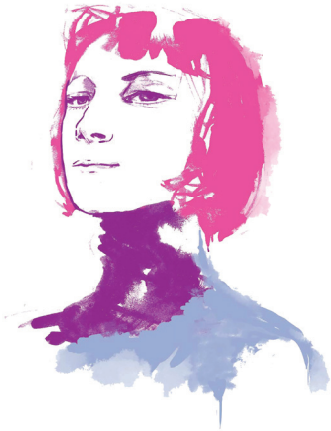


TALLERS & XERRADES

2023
ABRIL
MAIG
JUNY

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 especialitzat en dona i col·lectiu LGTBI (separacions, divorcis, maltractaments, violència masclista, relacions laborals, discriminacions, 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.



ABRIL



Taller “Menopausa, climateri i maduresa”

Amb Anna Salvia Ribera al Centre Cultural de Bellavista
Divendres 14 d'abril, de 17.30 a 19.30 h

Com podem gaudir i treure-li tot el suc a aquestes etapes vitals? Com et transforma el climateri? Quins són els canvis que t'avisaran que ja s'apropa la menopausa? L'objectiu és facilitar els coneixements necessaris per poder experimentar la menopausa, el climateri i la maduresa amb benestar i confiança.

Taller pràctic “Defensa personal per a dones”

Amb Raquel García Galindo a l'Espai Can Prat
Diumenge 16 d'abril, de 10.00 a 12.00 h

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

Taller “El plaer de ser dona”

Amb Neus Estrada a l'Espai Can Prat
Dilluns 24 d'abril, de 10.00 a 12.00 h

Vols viure una vida plena de plaer? Totes les claus imprescindibles per fer el canvi de mentalitat que necessites. Sentir plaer és medicina. La vida està plena del plaer de les coses senzilles. Et permetes viure-les? T'hi deixes anar? Una experiència des del cos que et transformarà. Deixa que la intuïció guii la teva relació amb el plaer quotidià.

MAIG

Taller “Endometriosis: fent visible el nostre dolor”

Amb Ester Iborra a l'Espai Can Prat
Dimarts 9 de maig, de 17.30 a 19.30 h

L'endometriosis és considerada per l'OMS una malaltia crònica que afecta al 10% de les dones en edat reproductiva arreu del món. Aquest taller està destinat a totes les dones per informar-les sobre el concepte de l'endometriosis, els seus símptomes i com és el seu diagnòstic.

* Activitat emmarcada dins de la commemoració del Dia Mundial de l'Endometriosis

Taller “Preparant-nos per als canvis a l'adolescència”

Amb Anna Salvia Ribera al Centre Cultural de Bellavista
Divendres 26 de maig, de 17.30 a 19.30 h

A quina edat apareix la primera regla? I la primera ejaculació? Arribarà per sorpresa o es pot preveure? Com canviarà la seva vida a partir d'aquell dia? Què cal explicar sobre el cicle menstrual, la masturbació, el porno i les relacions sexuals? L'objectiu és explicar el que han de saber els infants quan s'apropen a l'etapa fèrtil i comencen a experimentar els canvis de l'adolescència i proporcionar recursos per acompanyar-los en aquest pas tan important.

JUNY

Taller "I ara com ho fem amb el porno?"

Amb Anna Salvia Ribera a l'Espai Can Prat
Divendres 2 de juny, de 17.30 a 19.30 h

Com els afecta als infants i als/a les adolescents veure porno? A quina edat cal parlar-ne i què cal dir? Què pots fer si has descobert que n'han vist? L'objectiu és aconseguir que el porno no es converteixi en el principal educador sexual dels nostres infants i adolescents.

Taller "Alliberament les tensions limitants del nostre cos"

Amb Montserrat Reyes Pont al Centre Cultural de Bellavista
Dilluns 12 de juny, de 17.30 a 19.30 h

L'organisme està proveït d'un reflex d'alarma instintiu per fer front a un perill. Aquest mecanisme s'activa en moments puntuals d'urgència. El cos pot sentir-se agredit tant externament com internament. Una agressió interna pot esdevenir una resposta emocional que no podem ni sabem gestionar. Moltes vegades el cos manté l'estat d'alarma i genera tensions mantingudes al nostre sistema provocant disfuncions, entre d'altres, del nostre sòl pelvià.

Grup d'acompanyament al dol perinatal, gestacional i neonatal

Amb la col·laboració de l'Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses (ENEI) a l'aula 1 del Centre Cultural de Bellavista

El tercer divendres de cada mes, de 17.30 a 19 h

Grup d'acompanyament al dol perinatal, gestacional i neonatal que es reuneix amb l'objectiu d'oferir a les famílies un espai segur on compartir experiències, validar i normalitzar emocions, i trobar i donar suport en moments difícils.

Cercle de dones

Amb la col·laboració d'Olena Perova i Vanesa Coca Luque de l'Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social a l'aula 1 del Centre Cultural de Bellavista

Tercer dissabte de cada mes, d'11.30 a 13 h

Espai destinat a dones majors de 18 anys on treballar l'autoestima, l'autoconeixement i l'autoconfiança amb l'objectiu de fomentar l'apoderament femení.

PONENTS I COL-LABORACIONS:

Anna Salvia Ribera. Psicòloga en educació sexual

Raquel García Galindo. Entrenadora nacional de karate i instructora de defensa personal

Neus Estrada. Psicòloga

Ester Iborra. Enfermera i sexòloga especialista en salut hormonal i femenina

Montserrat Reyes Pont. Fisioterapeuta postural miofascial, del sòl pelvià, de la respiració i la veu

Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses (ENEI)

Olena Perova. Psicòloga especialitzada en violència de gènere
Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social

