

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

Compartint Miralls
7-10-2023

Defensa personal per a dones
22-10-2023

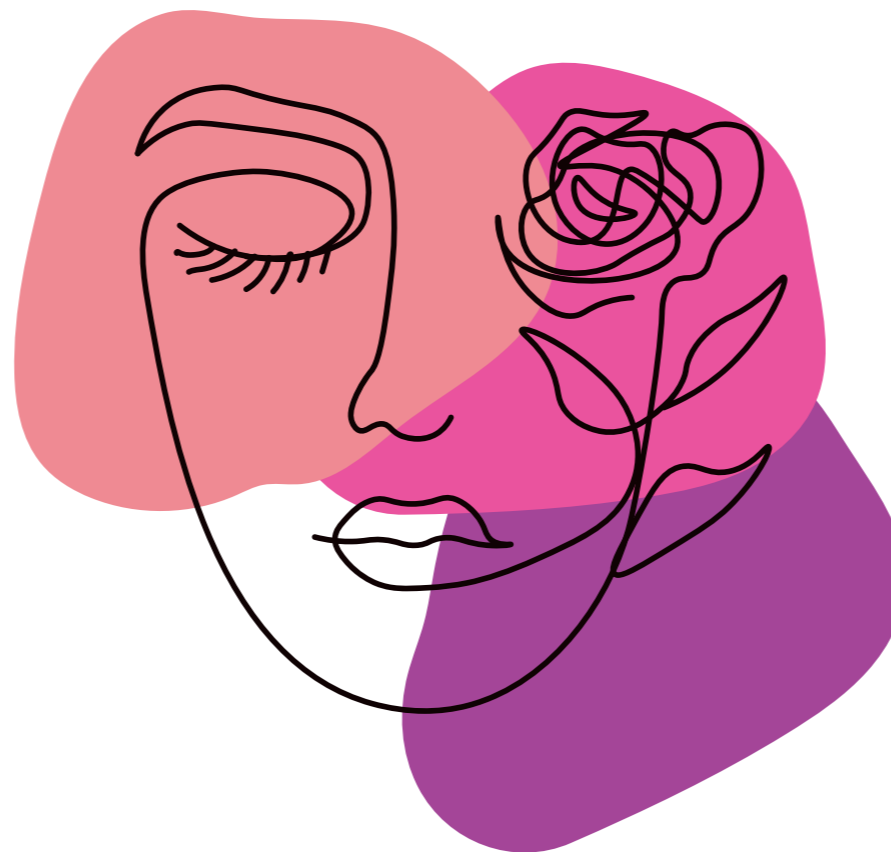
**Moviment corporal conscient i dansa com a
teràpia**
3-11-2023

Aprèn a gestionar les forces internes del teu cos
13-11-2023

Culpa i càrrega mental
11-12-2023

**Grup d'acompanyament al dol perinatal,
gestacional i neonatal**
El tercer divendres de cada mes

TA LLE RS 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**

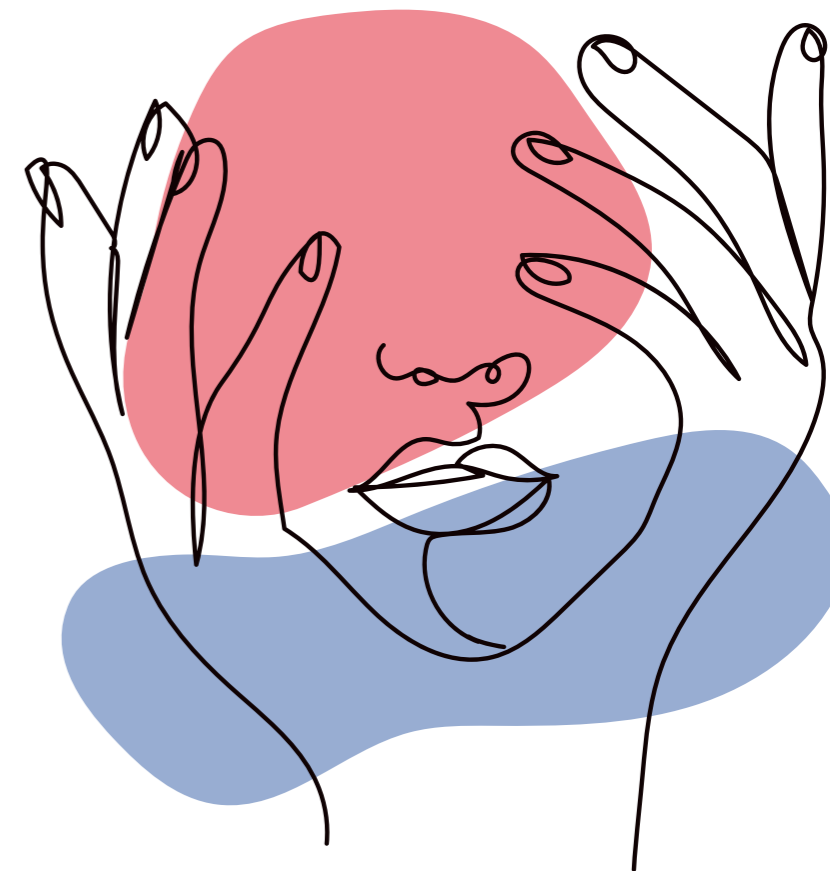
Telèfon gratuït
i confidencial

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



TALLERS & XERRADES

2023 OCTUBRE, NOVEMBRE, DESEMBRE



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.



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 LGBTI (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.

QUÈ HI POTS TRO BAR

OCTUBRE

Taller "Compartint Miralls"

Amb María José Ribadeneira López de Alda a l'Aula 1 del Centre Cultural de Bellavista

Dissabte 7 d'octubre, de 10.30 a 12.30 h

Taller vivencial per a joves d'entre 12 i 18 anys i les seves mares o persones d'estima propera, per explorar la imatge corporal. En aquest taller explorarem les diferents visions sobre la nostra imatge corporal per generar una relació més sana amb el cos; identificarem visions distorsionades en relació amb la imatge corporal; generarem un espai de trobada entre mares i filles i altres dones i, utilitzarem tècniques projectives per expressar la percepció de la nostra imatge corporal.

Organitzat per Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social.

Taller pràctic "Defensa personal per a dones"

Amb Raquel García Galindo a la sala polivalent de l'Espai Can Prat

Diumenge 22 d'octubre, 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.

NOVEMBRE

Taller "Moviment corporal conscient i dansa com a teràpia"

Amb Teresa Garriga Tarradellas a la sala polivalent de l'Espai Can Prat

Divendres 3 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

El nostre cos sempre respon a les emocions que sentim, en ell es reflexa tot el què ens passa, provocant bloquejos i malestar. Les nostres creences i l'educació rebuda també les tenim arxivades al nostre cos en forma d'energia estancada que ens limita i que ens provoca inseguretats i pors a l'hora de relacionar-nos amb la resta de persones i amb nosaltres mateixes.

Utilitzar el nostre propi moviment com a vehicle d'expressió emocional ens ajuda a alliberar aquesta energia i a transformar-la, descobrint en nosaltres tot el potencial que tenim fora d'aquests límits que ens condicionen. D'aquesta manera anem canviant el nostre autoconcepte i guanyem en autoestima.

El fet de fer-ho en grup, a més d'afavorir l'expressió del nostre potencial, fomenta el recolzament i l'empatia entre nosaltres, d'igual a igual i desenvolupa el sentiment d'inclusió i de pertinença.

Taller "Aprèn a gestionar les forces internes del teu cos"

Amb Montserrat Reyes Pont a la sala polivalent del Centre Cultural de Bellavista

Dilluns 13 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

Moltes disfuncions corporals són produïdes per què no sabem gestionar les forces internes del nostre cos. La respiració, la parla i la defecació poden contribuir a lesionar estructures corporals com l'articulació temporomaxil·lar (cavitat bucal) i el sòl pelvià, generant a la llarga patologies importants que poden posar, fins i tot, en perill la nostra vida si són realitzades amb pressions importants descontrolades. Saber fer funcionar el nostre cos, com a casa corporal on habitem; com a vehicle amb el qual ens movem i, com a instrument amb el qual ens expressem, ens revela el missatge de com estem vivint la vida i com volem viure-la.

DESEMBRE

Taller "Culpa i càrrega mental"

Amb Neus Estrada Carreras a la sala d'actes de la biblioteca de l'Espai Can Prat

Dilluns 11 de desembre, de 10 a 12 h

Un taller on abordem les motxilles que portem pel fet de ser dones. Posarem la mirada a com afecten aquestes motxilles a la nostra vida i obtindrem eines per caminar de la culpa a la llibertat i de la càrrega mental a la corresponsabilitat.

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 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:

María José Ribadeneira López de Alda. Psicodramatista

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

Teresa Garriga Tarradellas. Terapeuta corporal i de moviment

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

Neus Estrada Carreras. Psicòloga

Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses (ENEI)

Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social