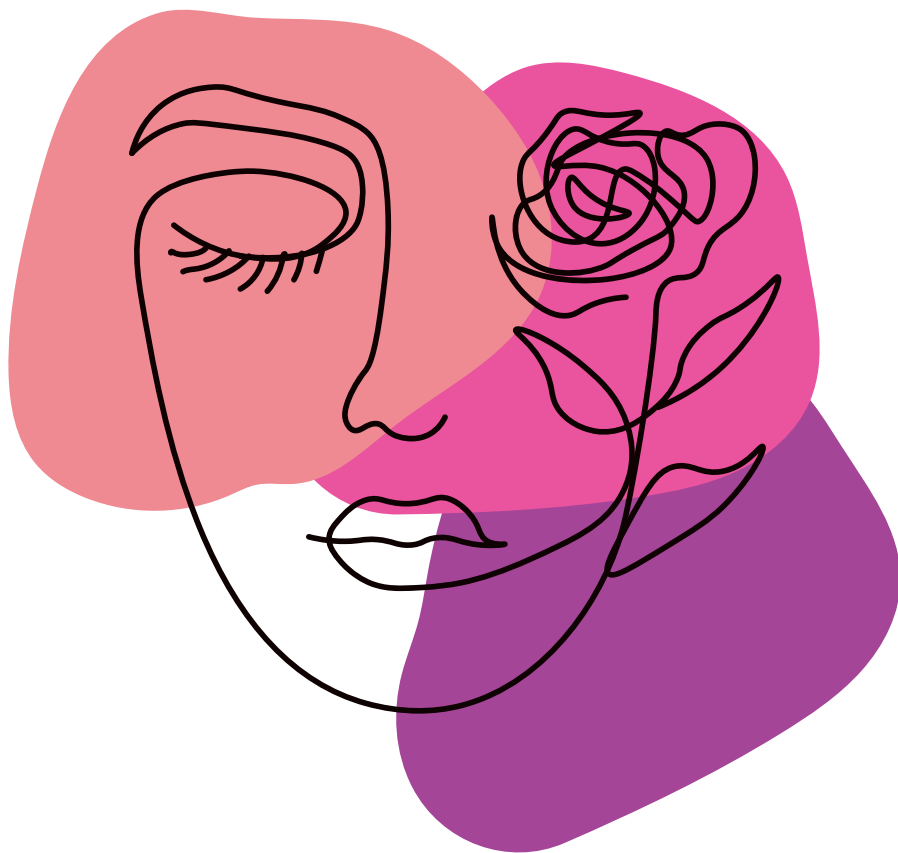




SERVEI MUNICIPAL
D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES
Les Franqueses del Vallès

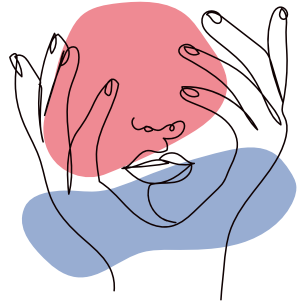
TALLERS & XERRADES

2024 GENER, FEBRER, MARÇ



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

GENER

Taller pràctic **“DEFENSA PERSONAL PER A DONES”**

**Amb José Manuel Guisado Castro, a la sala polivalent de l'Espai Can Prat
Diumenge 21 de gener, de 10 a 12 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

Taller **“MOVIMENT CONSCIENT. FEMINITAT I PRESÈNCIA. DESCOBREIX LA DONA QUE HI HA EN TU”**

**Amb Teresa Garriga Tarradellas, a la sala polivalent de l'Espai Can Prat
Divendres 2 de febrer, de 17.30 a 19.30 h**

Moviment conscient i expressiu enfocat a connectar amb la nostra essència femenina i a poder descobrir la veritable dona que hi ha en nosaltres, més enllà de les creences mentals que ens limiten.

Podrem reactivar la nostra energia femenina, despertant i aprofundint en les nostres qualitats. Despertar la nostra feminitat és només qüestió de permís, totes la portem innata, només ens falta redescobrir-la, connectar amb ella i entendre que sempre ha estat en cada una de nosaltres esperant que la reconeguem i que valorem els nostres dons com a dones.

Taller **“RISOTERÀPIA”**

**Amb Montserrat Pedrosa Gámez, a l'aula 1 del Centre Cultural de Bellavista
Dissabte 24 de febrer, d'11 a 12.30 h**

En aquest taller 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 ajuden a ser més felices i a crear alegria. D'aquesta forma 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 la sala polivalent de l'Espai Can Prat
Diumenge 17 de març, de 10 a 12 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.

Taller pràctic "GRASSOFÒBIA I GÈNERE"

**Amb Sandra Gonfaus, a la sala d'actes de l'Espai Can Prat
Dijous 21 de març, de 17.30 a 19.30 h**

Les imatges de cossos perfectes que ens bombardegen els mitjans de comunicació i les xarxes socials poden fer-nos sentir insegures i poc atractives. Per a protegir-nos d'aquesta pressió, és important ser conscients d'ella i dels seus efectes negatius i poder desenvolupar una actitud positiva cap al nostre cos, aprenent a acceptar-nos i estimar-nos tal com som.

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:

José Manuel Guisado Castro, mestre nacional de judo, jujitsu i defensa personal de la FCJ.
Teresa Garriga Tarradellas, terapeuta corporal i de moviment.

Montserrat Pedrosa Gámez, risoterapeuta.

Raquel García Galindo, entrenadora nacional de karate i instructora de defensa personal.

Sandra Gonfaus, periodista i comunicadora especialitzada en gènere.

Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses (ENEI)

Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social

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

Defensa personal per a dones

21-1-2024

Moviment conscient. Feminitat i presència.

Descobreix la dona que hi ha en tu

2-2-2024

Risoteràpia

24-2-2024

Defensa personal per a dones

17-3-2024

Grassofòbia i gènere

21-3-2024

TA LLE RS 24



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*

