

# 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

## **Menstruació sostenible**

18-4-2024

## **Defensa personal per a dones**

28-4-2024

## **Risoteràpia**

25-5-2024

## **Acompanyar la sexualitat infantil (0-3 anys)**

28-5-2024

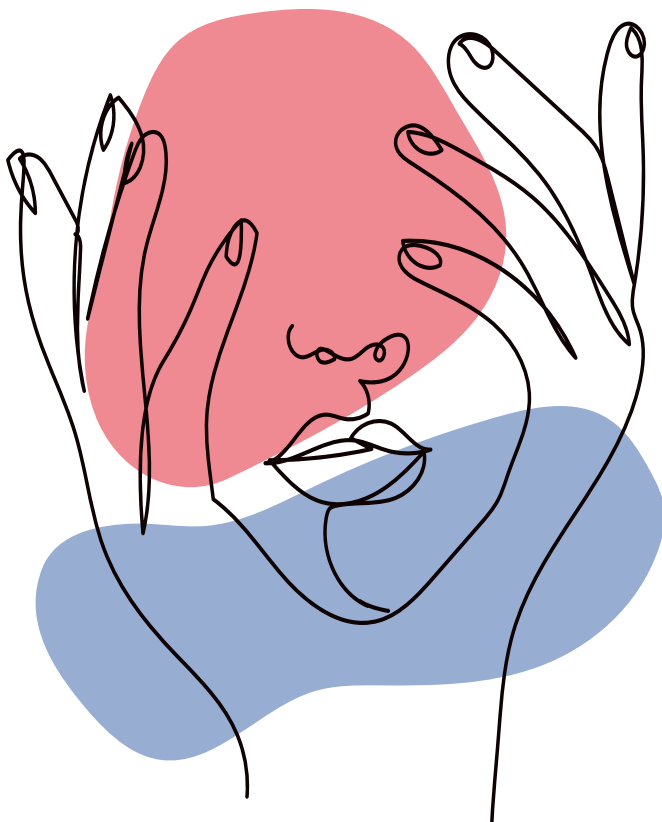
## **Infertilitat. Dol invisible**

4-6-2024

## **Defensa personal per a dones**

16-6-2024

# 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*





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

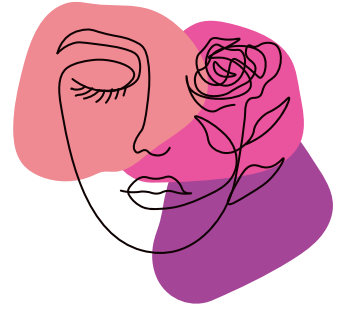
# TALLERS & XERRADES

2024 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 en la detecció i recuperació de la violència masclista.



**Informació a les dones** sobre recursos i activitats de l'entorn proper. Espai d'escolta activa, suport i acompanyament on es dona una orientació personalitzada.

**Orientació i acompanyament psicològic individualitzat** per abordar el malestar emocional. Espai de seguiment on atendre les possibles seqüeles derivades de la violència masclista, d'un procés de separació conflictiu, de dols no elaborats, de dificultats en les relacions familiars o d'altres situacions traumàtiques que hagin patit les dones, amb la finalitat de reparar els danys que aquestes dificultats hagin pogut ocasionar.

**Assessorament jurídic i legal** especialitzat en dona i col·lectiu LGBTI (separacions, divorcis, relacions laborals, discriminacions, violència masclista, etc.)

**Grups de suport i tallers de creixement personal** per fomentar l'autoestima i l'empoderament en un espai segur i de confiança.

# QUÈ HI POTS TRO BAR

## Xerrada “MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE”

**Amb Rocío Ahumada Honorato, a la sala d'actes de l'Espai Can Prat**

**Dijous 18 d'abril, de 17.30 a 19.30 h**

Taller informatiu i participatiu d'apropament al cicle menstrual amb una visió més amable, tenint present la fisiologia natural, donant coneixements del viatge hormonal, les fases del cicle i consells d'ús de les alternatives sostenibles que es disposen al mercat, facilitant així fer una selecció adequada del producte a escollir en la campanya “La meva regla, les meves regles” on es realitza repartiment gratuït a les farmàcies de productes mensuals sostenibles.

Una activitat on aprendre a viure una menstruació conscient, respectuosa amb el propi cos i amb el medi ambient.

## Taller pràctic “DEFENSA PERSONAL PER A DONES”

**Amb José Manuel Guisado Castro, a la sala polivalent de l'Espai Can Prat**

**Diumenge 28 d'abril, de 10 a 12 h**

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

## Taller “RISOTERÀPIA”

**Amb Montserrat Pedrosa Gámez, a l'aula 1 del Centre Cultural de Bellavista**

**Dissabte 25 de maig, 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 ajuda a ser més feliços i a crear alegria. D'aquesta forma ens empoderarem des de l'humor i entrarem en un estat de fluïdesa i calma per afrontar les situacions.

## Taller “ACOMPANYAR LA SEXUALITAT INFANTIL (0-3 anys)”

**Amb Júlia Sánchez Andreo, a la sala d'actes de l'Espai Can Prat**

**Dimarts 28 de maig, de 17.30 a 19.30 h**

Destinat a famílies d'infants de 0 a 3 anys, on es facilitaran reflexions des de l'acompanyament respectuós sobre la vivència del postpart, el temps de la lactància com un temps més en la vida sexual de les dones i les criatures, els processos de separació dels referents primaris i les adaptacions a les escoles bressol.

S'oferiran recursos per la gestió dels límits, la contenció amorosa i la construcció de vincles segurs des del naixement. També es farà referència a la necessitat d'anomenar el cos en la seva integritat. Es compartiran consignes per acompanyar els primers descobriments genitals i el descobriment del plaer erogen.

## Xerrada “INFERTILITAT. DOL INVISIBLE”

**Amb Guida Rubio Faus, a l'aula 3-4 del Centre Cultural de Bellavista**  
**Dimarts 4 de juny, de 17.30 a 19 h.**

Tota família neix d'un desig... però què passa quan aquest desig no arriba? Els problemes de fertilitat afecten 1 de cada 6 parelles, així i tot continuem vivint en silenci el dolor que provoquen. La xerrada pretén donar veu als processos de fertilitat i el dol que comporten per tal de trencar-ne el tabú i oferir recursos a aquelles persones que s'hi puguin trobar. Una trobada íntima i respectuosa on parlarem de desig, d'intents fallits, del pas del temps, de la sensació d'aïllament... I molt més.

## Taller pràctic “DEFENSA PERSONAL PER A DONES”

**Amb José Manuel Guisado Castro, a la sala polivalent de l'Espai Can Prat**  
**Diumenge 16 de juny, de 10 a 12 h**

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

## **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.

## **Assessorament en la lactància**

**Amb la col·laboració de l'Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses**

El servei d'assessorament compta amb l'equip d'expertes de LactApp i es presta en format en línia o de manera presencial. S'ofereixen consells professionals sobre com actuar durant tot el període de lactància.

## **PONENTS I COL-LABORACIONS:**

Rocío Ahumada Honorato, creadora de BauboLove.

Montserrat Pedrosa Gámez, fisioterapeuta.

Júlia Sánchez Andreo, creadora de La Ciranda i del programa pedagògic “Celebrem la Sexualitat”.

Guida Rubio Faus, psicòloga perinatal

José Manuel Guisado Castro, mestre nacional de judo, jujitsu i defensa personal de la FCJ.

Associació Espai Nadó – Espai Infant les Franqueses (ENEI)

Associació Mirall. Feminisme d'Acció Social