

Benvolgudes:

Us convidem a participar a les activitats gratuïtes que **els Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Barcelona** hem organitzat al voltant del 8 de març del 2022

Eixample

- **Del 7 al 31 de març:** *Exposició "Quin temps tenim?"* Al Casal de Barri Espai 210.

Les dificultats per harmonitzar la vida laboral, la personal i la familiar han convertit la gestió del temps en una de les qüestions prioritàries per al benestar de les persones. Per què ens falta temps? Com es pot fer compatible la jornada laboral amb les necessitats de cura i atenció de les persones? Qui se n'ha d'ocupar?

Activitat organitzada pel PIAD de l'Eixample, en col·laboració amb la Xarxa Dos Deu. Exposició cedida per l'ICD.

No cal inscripció prèvia.

- **16 de març:** *Taller de Clown "Dones amb nassos"* Al Casal de Barri Espai 210, de 18:30h a 20h.

Un taller adreçat a dones que volen explorar el seu costat "Clown" des de la trobada entre nosaltres per permetre'ns ser lliures oblidant el "deure ser" per a "ser". Servir-se del joc i l'expressió per sentir i explorar les diferents dimensions de la part pallassa que totes les persones tenen per activar el coneixement propi, la confiança i l'autenticitat a través de l'humor, el plaer i el joc

Activitat organitzada pel PIAD de l'Eixample, en col·laboració amb la Xarxa Dos Deu..

Cal inscripció prèvia: 930153733 o informacio@espai210.org

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona



- **24 de març:** *Taller per dones "Mima't"* A l'Espai de Gent Gran Eixample Esquerra, de 17h a 18:30h.

És una proposta teòrica i pràctica per aprendre trucs per cuidar-se, farem servir estiraments, automassatges, tècniques de relaxació i altres "trucs". Tu, dona molts cops estàs cuidant a altres i no et dones aquesta cura a tu mateixa, així que amb aquest taller et quedaràs ben relaxada, prendràs consciència de com estàs i què et fa sentir bé i veuràs com fent petites accions, et pots donar un espai cada dia per cuidar-te

Activitat organitzada pel PIAD de l'Eixample, en col·laboració amb l'Espai de Gent Gran Eixample Esquerra.

Cal inscripció prèvia: 930153733 o informacio@espai210.org

- **25 de març:** *Taller "Teatre de les oprimides"* Al Casal de Barri Transformadors, de 19h a 20:30h.

El Teatre de les Oprimides és una metodologia que transcendeix la paraula i proposa fer ús del cos amb les eines d'acció, transformació i presa de consciència. Reconixerem els nostres límits i emocions, desenvoluparem conceptes com el de violència, poder, diversitat, prejudicis i estereotips i la diferència entre els conceptes d'oprimides i víctima

Activitat organitzada pel PIAD de l'Eixample, en col·laboració amb el Casal de Barri Transformadors.

Cal inscripció prèvia: dinamitzar.casaltransformadors@gmail.com

Les Corts

- **14 de març:** Tastet "*Dona mima't*" de 10 a 12h. Al centre Cívic Tomasa Cuevas

És una proposta teòrica i pràctica per aprendre trucs per cuidar-se. Farem servir estiraments, automassatges, tècniques de relaxació i altres "trucs". Tu, dona, molts cops estàs cuidant a altres i no et dones aquesta cura a tu mateixa, així que amb aquest taller et quedaràs ben relaxada, prendràs consciència de com estàs i què et fa sentir bé i veuràs com fent petites accions, et pots donar un espai cada dia per cuidar-te

Activitat organitzada pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi en col·laboració amb el centre Cívic Tomasa Cuevas

Cal inscripció prèvia en el PIAD de Les Corts

Sarrià-Sant Gervasi

- **15 de març:** Tastet "*dona mima't*" al Casal de Gent Gran Sant Ildefons, de 17h a 18h

És una proposta teòrica i pràctica per aprendre trucs per cuidar-se, farem servir estiraments, automassatges, tècniques de relaxació i altres "trucs". Tu, dona molts cops estàs cuidant a altres i no et dones aquesta cura a tu mateixa, així que amb aquest taller et quedaràs ben relaxada, prendràs consciència de com estàs i què et fa sentir bé i veuràs com fent petites accions, et pots donar un espai cada dia per cuidar-te

Activitat organitzada pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi, en col·laboració amb Casal de Gent Gran Sant Ildefons..

Cal inscripció prèvia en el CGG Sant Ildefons.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

- **31 de març:** Tastet "*Autocura per dones que volen millorar les seves relacions*" Centre Cívic Vallvidrera, de 17h a 19h.

Compartirem eines per a enfortir l'autoconeixement, autocura i les relacions sanes. Acompanyarem mitjançant dinàmiques i tècniques expressives un procés que permet la trobada amb una mateixa i amb les altres, per a enfortir l'apoderament que fa possible mirar-se com a dona que es cuida, construeix espais segurs i de confiança, capaç d'incidir i transformar la seva realitat.

Activitat organitzada pel PIAD Sarrià-Sant Gervasi, en col·laboració amb Centre Cívic Vallvidrera Vazquez Montalbán.

Cal inscripció prèvia en el Centre Cívic.

Gràcia

- **26 de març:** *Tastet d'autodefensa*, de 17h a 19h - *Espai Jove La Sedeta*

El taller d'Autodefensa feminista busca reduir les violències envers les dones i altres identitats dissidents a través de l'apoderament i la prevenció d'aquestes violències, a més d'augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva; millorar la confiança i seguretat en una mateixa, desmitificant vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones; sensibilitzar per trencar l'aïllament i la culpabilització; prendre consciència de les capacitats personals; dotar de recursos i eines per identificar i prevenir les agressions i evitar situacions de perill; adoptar nous costums físics i emocionals que augmentin la capacitat d'evitar danys.

Activitat organitzada pel PIAD de Gràcia, en col·laboració amb l'Espai Jove La Sedeta, en el marc de La Grassonada Feminista

Inscripció prèvia a: espaijove@sedeta.com

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Horta – Guinardó

- **7 de març:** *Xerrada "Redueix l'ansietat i l'estrès"* d'11h a 12:30h a la Biblioteca Carmel – Sala d'actes Juan Marsé.

En aquesta xerrada parlarem de com funciona l'ansietat i l'estrès i què pots fer per atendre-les i perdre'ls hi la por. Explicaré teoria i també farem pràctica de tècniques de relaxació. Et sentiràs més tranquil·la i si prens consciència, pots començar a posar solució.

Activitat organitzada pel PIAD de l'Horta Guinardó, en col·laboració amb la Biblioteca Carmel i el Grup Gaudim del CAP Carmel.

No cal inscripció prèvia!

- **8 de març:** *Xerrada "Redueix l'ansietat i l'estrès"* de 10h a 11:30h. Al Casal de Gent Gran Baix Guinardó.

En aquesta xerrada parlarem de com funciona l'ansietat i l'estrès i què pots fer per atendre-les i perdre'ls hi la por. Explicaré teoria i també farem pràctica de tècniques de relaxació. Et sentiràs més tranquil·la i si prens consciència, pots començar a posar solució.

Activitat organitzada pel PIAD d'Horta Guinardó, en col·laboració amb el casal de Gent Gran Baix Guinardó.

Inscripció prèvia a: infobaixguinardo@gmail.com

- **9 de març:** *Xerrada "Dones invisibilitzades per la Història"* de 17:30h a 19h. Al Casal de Gent Gran Sant Genís.

Aquesta xerrada sorgeix de la necessitat de donar a conèixer a dones increïbles i injustament oblidades per la cultura i la història, que segueix imposant qui i què ha d'aparèixer als relats col·lectius. La Història té moltes dones que han quedat a la penombra i poden ser autèntiques referents, nombrem-les!

Activitat organitzada pel PIAD d' l'Horta Guinardó en col·laboració amb el casal de Gent Gran Sant Genís

Inscripció prèvia a: cggsantgenis@bcn.cat o 667620051

- **11 de març:** *Tastet d'autodefensa emocional i física*, d'11h a 12:30h Al Casal de Gent Gran Sant Genís.

El taller d'Autodefensa feminista busca contribuir a reduir les violències envers les dones i altres identitats dissidents a través de l'apoderament i la prevenció de dites violències; Augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva.; Millorar la confiança i seguretat en una mateixa, desmitificant vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones; Sensibilitzar per trencar l'aïllament i la culpabilització. Prendre consciència de les capacitats personals; Dotar de recursos i eines per identificar i prevenir les agressions i evitar situacions de perill; Adoptar nous costums físics i emocionals que augmentin la capacitat d'evitar danys.

Activitat organitzada pel PIAD de l'Horta Guinardó en col·laboració amb el casal de Gent Gran Sant Genís

Inscripció prèvia a: cggsantgenis@bcn.cat o 667620051

- **23 de març:** *Tastet d'autodefensa emocional i física*, d'17h a 18:30h
Al Casal de Gent Gran Vall d'Hebron

El taller d'Autodefensa feminista busca contribuir a reduir les violències envers les dones i altres identitats dissidents a través de l'apoderament i la prevenció de dites violències; Augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva.; Millorar la confiança i seguretat en una mateixa, desmitificant vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones; Sensibilitzar per trencar l'aïllament i la culpabilització. Prendre consciència de les capacitats personals; Dotar de recursos i eines per identificar i prevenir les agressions i evitar situacions de perill; Adoptar nous costums físics i emocionals que augmentin la capacitat d'evitar danys.

Activitat organitzada pel PIAD de l'Horta Guinardó en col·laboració amb el casal de Gent Gran Vall d'Hebron

Inscripció prèvia a: comunicaciocggvalldhebron@gmail.com

Nou Barris

- **18 març:** Tastet de clown "Dones amb nassos" de 17 a 18,30 Al Casal de Barri Trinitat Nova-

Proposta per a dones que volen explorar el seu costat "Clown" des de la trobada entre nosaltres per permetre'ns ser lliures oblidant el "deure ser" per a "ser". Servir-se del joc i l'expressió per sentir i explorar les diferents dimensions de la part pallassa que totes les persones tenen per activar el coneixement propi, la confiança i l'autenticitat a través de l'humor, el plaer i el joc.

Activitat organitzada pel PIAD de Nou Barris, en col·laboració amb el casal de Barri Trinitat Nova

Inscripció prèvia Casal de Barri Trinitat Nova. Horari: de 9.00 h a 21.30 h. Tel. 677 40 81 54, cbtrinitatnova@bcn.cat

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona



- **23 de març:** Tastet de *Moviment expressiu/ Sistema Río Abierto*, 17 a 18h. Al casal de Barri Trinitat Nova

Un espai per ballar i connectar amb el goig de la dansa. Desde la conexió amb una mateixa, la escolta interna, ens submergirem en lo expressiu, permetent que el moviment deixi anar les tensions cotidianas i obri pas al goig corporal.

Es una proposta pràctica, on a través del moviment corporal, lliure i guiat, la música, el joc, la respiració, el contacte, la paraula, ens permeti connectar amb nosaltres mateixes, donan't-li espai a tot el que sorgeixi

Activitat organitzada pel PIAD de Nou Barris, en col·laboració amb el casal de Barri Trinitat Nova

Inscripció prèvia Casal de Barri Trinitat Nova. Horari: de 9.00 h a 21.30 h. Tel. 677 40 81 54, cbtrinitatnova@bcn.cat

Sant Andreu

- **3 març:** Xerrada "Història del Feminisme" de 16 a 17h. Al Casal Gent Gran Bon Pastor

Quines van ser les primeres que van començar a lluitar per millorar les condicions de vida de els dones? Com va sorgir la lluita feminista? Com ha anat evolucionant el feminisme fins avui dia? Aquestes preguntes, i moltes altres, es resoldran en aquesta xerrada sobre "La història del feminisme".

Activitat organitzada pel PIAD de Sant Andreu, en col·laboració amb el casal Gent Gran Bon Pastor

Inscripció prèvia en el Casal Gent Gran Bon Pastor

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona



- **11 març:** Tastet de "*Micromasclismes*" de 18 a 20h. Al Casal de Gent Gran Bascònia

Els micromasclismes han sigut naturalitzats per la societat, fins al punt que es tornen imperceptibles i quotidians en diferents espais com la llar, l'entorn laboral, el carrer i la societat. Aquesta xerrada té com objectius: visibilitzar les relacions de poder en aquest procés; els tipus de micromasclismes; conèixer com ens afecta a la nostra salut; autoestima i compartir eines per la identificació i desactivació d'aquesta violència; fer una aturada per construir espais de reflexió i de cures.

Activitat organitzada pel PIAD de Sant Andreu, en col·laboració amb el casal de Gent Gran Bascònia

Inscripció prèvia en el Casal

- **11 març:** Tastet "autodefensa" de 18 a 20h. Al Casal de Gent Gran La Palmera

El taller d'Autodefensa feminista busca reduir les violències envers les dones i altres identitats dissidents a través de l'apoderament i la prevenció d'aquestes violències, a més d'augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva; millorar la confiança i seguretat en una mateixa, desmitificant vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones; sensibilitzar per trencar l'aïllament i la culpabilització; prendre consciència de les capacitats personals; dotar de recursos i eines per identificar i prevenir les agressions i evitar situacions de perill; adoptar nous costums físics i emocionals que augmentin la capacitat d'evitar danys.

Activitat organitzada pel PIAD de Sant Andreu, en col·laboració amb el casal de Gent La Palmera

Inscripció prèvia en el CGG La Palmera

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona





PIAD

PUNTS D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

- **12 març:** Xerra "Salut i benestar de la dona" de 17h -18:30h. Al Centro Castellano Leones.

L'objectiu de la xerrada és generar un espai d'intercanvi, reflexió i debat sobre el valor de conservar la salut integral de totes les dones, que és un dels drets més importants. Reflexionar sobre l'impacte de les desigualtats de gènere en la salut de les dones, l'impacte de la crisi del covid-19 que ha posat de manifest la crisi sanitària que va parella d'una crisi sistèmica social i econòmica sense precedents i que, de nou, les dones som les més perjudicades. I generar en aquest espai alternatives per a potenciar la salut i benestar de la dona, com un compromís personal, social i col·lectiu

Activitat organitzada pel PIAD de Sant Andreu, en col·laboració amb el Centro Castellano Leones.

Oberta al públic. No cal inscripció prèvia

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)
barcelona.cat/dones

Ajuntament de
Barcelona

