

## PREINSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS

Preinscripcions presencials: del 4 al 15 de setembre de 2017, al CRAD, carrer Arquitecte Fradera, s/n (Nau 2 de l'antic Escorxador) de 9 a 14h de dilluns a divendres

Preinscripcions en línia: des del mes d'agost a l'adreça de correu electrònic [feminismes@badalona.cat](mailto:feminismes@badalona.cat)

Del 21 al 29 de setembre se us informarà dels tallers on heu estat admeses. (mitjançant correu electrònic o presencialment al CRAD).

### Informació que cal donar per fer efectiva la preinscripció:

- Nom i cognoms, data de naixement, correu electrònic i telèfon de contacte.
- Activitats on us voleu preinscriure, com a màxim tres, indiqueu-les per ordre de prioritats. En cas de places lliures us podreu inscriure en més d'una de les opcions.
- Activitats del CRAD on heu participat durant el primer trimestre del curs

Inici del quadrimestre: 2 d'octubre de 2017

Finalització: 28 de febrer de 2018

## INFORMACIÓ IMPORTANT

La inscripció a les activitats és anual i quadrimestral (mireu l'asterisc de la seva durada)

Cada quadrimestre s'oferiria un programa d'activitats per a les quals s'obre un període de preinscripció.

Es demana compromís en l'assistència a les activitats.

Alguns tallers requereixen materials específics que van a càrrec de les participants.

### Informació:

CRAD – Centre de Recursos i Assessorament a les Dones  
Arquitecte Fradera, s/n (nau 2 antic escorxador) – Badalona  
Telèfon 93 387 54 88

Horari per informació: de dilluns a divendres de 9 a 14 h

## ELS TALLERS DEL CRAD

## CENTRE DE RECURSOS I ASSESSORAMENT A LES DONES - CRAD

Del 2 d'octubre de 2017 al 28 de febrer de 2018

### Àmbit desenvolupament personal

#### Biodansa i perfordansa

La biodansa utilitza com a eines el moviment, la música i la inducció a la vivència. Afavoreix la creació d'un àmbit adient perquè les persones descobreixin, expressin i desenvolupin els seus potencials, gestionin les seves emocions i l'alegria i el plaer de viure. La perfordansa desenvolupa coreografies teatrals (dansa teatre) i grupals per establir complicitats. A càrrec de Paco Escudero. Llicenciat en Història, història de l'art. Director de teatre i director del màster de Mediació Terapèutica a la UB i voluntari del centre Crei-Sants de teràpies mitjançant l'art i la creativitat.

Dilluns de 9.30 a 10.30h (aquest taller setmanal finalitzarà el 12 de desembre de 2017)

#### Ioga

El ioga, com a exercici físic t'ajudarà a escoltar i entendre millor el llenguatge del teu cos, a més a més de tonificar-lo i enfortir-lo, fer-lo més flexible, millorar hàbits posturals i relaxar tensions.

A càrrec de: de Marta Bernat, instructora titulada per l'Associació Espanyola de Professors de Ioga.

i Juliana Haluska professora de Ioga i Rishikesh titulada per l'Escola Ioga One de Barcelona.

Grup 1: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Grup 2: dimecres de 11 a 12.30 h



Ajuntament de Badalona

### Tai-txi

El Tai-txi treballa amb el cos. A través d'ell reconeixem i experimentem el món que ens envolta, ens relacionem amb altres i amb nosaltres mateixes. Sentiràs l'impuls de cuidar la teva salut i de tenir una bona consciència corporal.

A càrrec de Consol Murcia, instructora de Tai-txi i membre de l'associació contra la Fibromiàlgia de Badalona

Dimecres de 9.30 - 11 h

### Txi-kung

El Txi-kung no és gimnàstica ni esport tot i que és un bon complement per a qualsevol pràctica esportiva. Treballa músculs, tendons, óssos però també els òrgans interns. És una bona pràctica de salut i moviment.

A càrrec de Pedro Pérez, instructor diplomad per l'Institut Superior de Medicines Tradicionals.

Dijous de 9.30 a 10.45 h

### Risoteràpia

La Risoteràpia és una tècnica terapèutica, la qual produeix beneficis -psíquics i emocionals per mitjà del riure. Això s'aconsegueix a través de jocs i dinàmiques grupals en els quals es treballen aspectes com l'autoestima, cohesió grupal, atenció, confiança, autolideratge, creixement personal i un gran ventalls de propostes perquè les emocions emprenguin un viatge.

A càrrec de Iolanda Vargas, tècnica facilitadora en Risoteràpia integrativa i alternatives lúdic creatives.

Dijous 11 a 12.30h.

### Memòria

La memòria és una de les capacitats cognoscitives bàsiques per a mantenir l'autonomia i la independència dels individus. La memòria ajuda a identificar-nos, a saber qui som, on estem i què fem, a recordar sentiments i sensacions viscudes amb anterioritat.

A càrrec de Paco Escudero, llicenciat en Història, ha estat director del màster de Mediació Terapèutica a la UB i voluntari del centre Crei-Sants de teràpies mitjançant l'art i la creativitat.

Grup 1: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Grup 2\*: dimecres de 11 a 12 h.

### Millorem l'autopercepció de nosaltres mateixes

Aquest taller té per objectiu donar eines emocionals i socials a les dones per enfrontar les situacions vitals des d'una perspectiva de gènere. A càrrec d'Anna Álvarez, psicòloga clínica, llicenciada per la UB.

Divendres de 9.30 a 11.00 h

## Àmbit habilitats instrumentals

### Xarxes: coneix el teu smartphone

Que puc fer amb ell? Quines possibilitats em pot oferir? Afegir contactes amb foto i personalitzar el so de trucada, fer mes gran la lletra de la pantalla, veure les trucades perdudes, alliberar espai de la memòria, configuració de l'alarma... configurar wifi i bluetooth, com descarregar app's, descobrir les possibilitats del whatsapp i altres xarxes socials.

A càrrec de Sara Compte, impulsora de projectes socials i educatius

Nivell 1: Dimarts de 9.30 a 11h.

Nivell 2: Dimarts d'11 a 12.30h.

### Comunicació i lideratge

Aprendre a comunicar-nos és també aprendre a enfortir-nos socialment. Liderar la nostra vida i mitjançant ella el nostre cercle familiar i social. Les dones som fonamentals per prendre decisions i treballar per a una societat més equitativa.

A càrrec de Vanessa Teixidor, periodista i màster en "Coaching" i Lideratge Personal (UB)

Dijous d'11.00 a 12.30 h

### Apoderament, talent i dones emprenedores

Desenvolupar i enfortir les pròpies competències personals. Descobrir i reconèixer el propi talent. Afavorir l'intercanvi de coneixement, articular xarxes i aliances per a construir

nous lideratges de dones solidàries entre si. Dotar de recursos per avançar en el propi apoderament femení (íntim, personal, familiar, comunitari, organitzatiu, etc.)  
A càrrec de Vanessa Teixidor, periodista i màster en "Coaching" i Lideratge Personal (UB)

Dimecres d'11.00 a 12.30 h

## **Àmbit cultura**

---

### **Conversem en català (\* tot l'any)**

En aquest taller, destinat a persones no catalanoparlants, us oferim un espai dinàmic de conversa i d'aportació d'experiències de vida. Un espai per xerrar i escoltar, per aprendre i ensenyar. A càrrec de Montserrat Munells, voluntària de català i Conxita Juvé diplomada en Magisteri.

Grup 1: dilluns de 9.30 a 11 h

Grup 2: dimarts de 11 a 12.30h.

Grup 3: dijous de 9.30 a 11 h

### **En català llegim i parlem (\*tot l'any)**

Són trobades literàries en català dirigides per voluntaries lingüístiques que actuen com a moderadors de grup. Tenen l'objectiu de fomentar l'ús del català d'una manera lúdica a través de la lectura.  
A càrrec de Montserrat Gorrioz, voluntària del CNL.

Dimarts d'11.00 a 12.00 h (sessions quinzenals)

### **Català (Gramàtica i ortografia) (\* tot l'any)**

Parles català però el pronoms febles o els accents et porten de cap? Aquest taller és l'aplicació de la normativa bàsica de la gramàtica i ortografia del català.

A càrrec de Carme Vila, llicenciada en Filologia Catalana.

Dimecres de 9.30 a 11 h

### **Anglès (\* tot l'any)**

El nivell d'anglès que s'ofereix està fet per començar a endinsar-te en una llengua de comunicació que s'ha fet fonamental. Un nivell inicial per a qui desconeix la llengua i un altre per llegir i xerrar. Un flotador per sobreviure en un món cada vegada més global.

A càrrec de Marta Bernat, llicenciada en Filologia anglesa i diplomada en Magisteri

Dimecres de 9.30 a 11h.

### **Teatre de les oprimides**

Té l'objectiu de representar damunt l'escenari situacions quotidianes de desigualtat per tal de plantar les llavors de la transformació social. Mitjançant les diverses tècniques del teatre de l'oprimit, es genera un espai de confiança on les persones poden compartir situacions que han estat difícils per a elles mateixes.

A càrrec de la Xixa Teatre, associació sense ànim de lucre orientada al desenvolupament d'eines teatrals lligades a l'empoderament i la transformació social

Dimarts de 11 a 13 h

### **Esriptura creativa**

Unes sessions per aprendre quines són les tècniques de l'escriptura i com es construeix un relat. Adreçat a persones que volen expressar idees, sentiments, realitats, etc. mitjançant la paraula escrita. El taller serà essencialment pràctic i els textos s'analitzaran de manera participativa.  
A càrrec de Paco Escudero, llicenciat en Història, co-director del màster de Mediació Terapeùtica a l'UB i voluntari del centre Crei-Sants de teràpies mitjançant l'art i la creativitat.

Dilluns de 11 a 12.30 h.

### **Procediments pictòrics (tècniques del dibuix i gravat)**

La línia és imprecisa, vaga, difusa, indefinida, barrejada, incerta, ambigua, obscura, fosca, embolicada, embrollada, enrevessada, tèrbola, borrosa, desdibuixada, diluïda, complicada, laberíntica, equívoca,

