

PREINSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS

Del 16 al 27 de setembre

- Preinscripcions presencials: al CRAD.
- Preinscripcions en línia: www.badalona.cat

LLISTATS D'ADMISSIONS

Disponibles al CRAD els dies 3 i 4 d'octubre

INICI DE LES ACTIVITATS

Setmana del 7 d'octubre

INFORMACIÓ IMPORTANT

Cal que les usuàries **confirmin la seva plaça amb el personal del CRAD** abans que comencin els tallers.

La inscripció i les activitats marcades amb un **asterisc*** tenen una **durada anual**.

En cas que la demanda superi el nombre de places de cada taller, es donarà prioritat a les dones que **no hagin utilitzat el servei en els últims 3 anys**.

Alguns tallers requereixen **material específic que va a càrrec de les participants**.

COMPROMÍS D'ASSISTÈNCIA

Es demana compromís en l'assistència a les activitats; més de **tres faltes d'assistència** sense justificació poden comportar la pèrdua de la plaça.

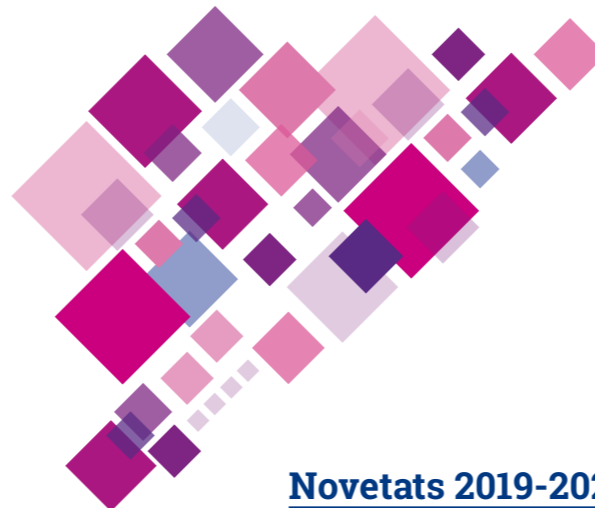
Per justificar les faltes d'assistència cal **comunicar-ho al personal del CRAD** i no només a les talleristes.

Informació i inscripcions

Presencialment a:
CRAD - Centre de Recursos i Assessorament a les Dones
C. Arquitecte Fradera, s/n (Nau 2 de l'antic Escorxador), Badalona

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h
Telèfon 93 387 54 88

En línia a:
www.badalona.cat



ELS TALLERS DEL CRAD

CENTRE DE RECURSOS I ASSESSORAMENT A LES DONES - CRAD

octubre 2019 - febrer 2020

Novetats 2019-2020: Dona i Família

Enguany al CRAD ampliem la nostre oferta de cursos adreçats a dones que tenen cura dels infants.

Amb aquests cursos volem crear un espai de relació lúdic i educatiu en comú entre dones i infants on poder compartir experiències.

Dona i Família neix amb la intenció d'ajudar a la conciliació entre la vida familiar i la laboral, de fer compatible la feina i les obligacions del dia a dia amb un moment per a nosaltres mateixes i les nostres famílies. En aquest curs també ens podrem relacionar amb altres cuidadores i podrem aprendre i, alhora, gaudir i compartir.

Si bé ja oferíem cursos en horari de matí adreçats a mares amb infants menors de 3 anys, l'oferta s'amplia enguany a les tardes de dijous amb els tallers de biodansa en família i costura en família.

Costura en família

Espai de trobada entre mares, fills/es, àvies... on realitzarem projectes comuns de costura creativa. Tindrem l'oportunitat d'aprendre les nocions bàsiques, com ara les diferents puntades, mentre desenvolupem la nostra creativitat transformant i actualitzant diverses peces de roba. Projecte d'Apoderament CRAD.

A càrrec de Gracia Mondéjar, cosidora experimentada.

Els dijous de 17 a 18.30 h

Biodansa en família

Proposta per gaudir dansant en família. Mitjançant la música, el moviment, el joc i la interacció entre les persones adultes i els infants, enfortint els vincles afectius i la creativitat conjunta.

Utilitzarem músiques alegres i dinàmiques per potenciar el joc i la interacció del grup. Amb moviments quotidians i senzills dansarem conjuntament creant un entorn protegit i compartit. Adreçat a mares, àvies, fills/es, L'infant ha d'anar acompanyat per un adult.

A càrrec de Camila Álvarez, facilitadora en biodansa i professional de la salut.

Els dijous de 17.30 h a 18.30 h a la NAU 3

Àmbit desenvolupament personal

Biodansa

La biodansa és un sistema d'integració humana, de reaprenentatge afectiu i renovació orgànica a través del moviment i la música en grup.

La biodansa ens proposa connectar amb tots els nostres potencials i ens convida a reprendre el valor de l'experiència per a la millora de la nostra capacitat d'autoregulació, d'expressió i la manera de fer de cadascuna de nosaltres amb més coherència i benestar personal.

Per a la seva pràctica no s'exigeix posar a prova el cos ni és necessària experiència prèvia. Es realitza una activitat física moderada i es creen espais de reflexió on connectar amb el plaer de viure.

A càrrec de Camila Álvarez Rasero, facilitadora en biodansa i professional de la salut.

Els dimarts de 9.30 a 10.30 h a la NAU 3

Ens apoderem del teatre

Taller de dinàmiques i jocs teatrals en què treballarem el moviment del nostre cos, la nostra expressivitat i intercanviarem experiències que ens portin a la reflexió individual i col·lectiva.

Quan parem atenció en nosaltres mateixes i en accions concretes despertem i aprenem a estimar-nos i a apoderar-nos.

A càrrec d'Inés Alarcón, animadora sociocultural.

Els dimarts d'11 a 12 h a la NAU 3



Ajuntament de Badalona

ESTIMEM
BADALONA

Retrats de dones

Estem envoltades d'imatges de dones de tots tipus i orígens. Però, com ens veiem? Com ens agrada que ens vegin? Com podem expressar qui som i com som a través d'una fotografia?

En aquest taller explorarem la nostra mirada darrere la càmera. Veurem retrats de dones fotògrafes, dialogarem amb les imatges i ens convertirem en fotògrafes retratistes. Farem fotos amb els nostres mòbils o càmeres digitals i les compartirem. També aportarem la nostra mirada personal visitarem exposicions de fotografia i crearem la nostra resposta al que hàgim vist i sentit per a poder explicar-ho a d'altres persones.

A càrrec d'Elena Vallet, llicenciada en Història de l'Art i màster en Artteràpia. Educadora artística i tallerista de fotografia participativa i terapèutica.

Els dimecres d'11 a 12 h

*Taitxí

El taitxí treballa amb el cos. A través d'aquest reconeixem i experimentem el món que ens envolta, ens relacionem amb els altres i amb nosaltres mateixes. Sentirem l'impuls de cuidar la teva salut i de tenir una bona consciència corporal.

A càrrec de Consol Murcia, instructora de taitxí i membre de l'associació contra la fibromiàlgia de Badalona.

Els dimecres de 10 a 11 h a la NAU 3

Gestió emocional

L'objectiu d'aquest taller és aprendre el funcionament de les emocions i del paper actiu que podem tenir per regular-les.

Aprendrem a identificar-les i anomenar-les, per poder desenvolupar les habilitats personals i les eines més útils per a gestionar-les de forma eficaç.

A càrrec de Beatriz Martínez, llicenciada en Psicologia, amb formació en perspectiva de gènere i àmplia experiència en intervenció individual i grupal.

Els dijous d'11 a 12 h

Ioga

El ioga, com a exercici físic, ens ajudarà a escoltar i entendre millor el llenguatge del nostre cos. A més a més de tonificar-lo, enfortir-lo i fer-lo més flexible, millorarem hàbits posturals i relaxarem tensions.

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

Els dijous d'11 a 12 h a la NAU 3

Àmbit habilitats instrumentals i artístiques

Entrenem la memòria

Taller d'estimulació cognitiva que ens ajudarà al manteniment de la memòria mitjançant exercicis pràctics i el treball de diverses funcions (atenció, percepció, orientació espaciotemporal, etc.), amb l'objectiu de millorar la nostra qualitat de vida, l'autoestima i les nostres relacions socials.

A càrrec d'Inés Alarcón, animadora sociocultural.

Grup 1- Els dilluns de 9.30 a 11 h

Grup 2- Els dijous de 9.30 a 11 h

Manualitats creatives

Es treballarà la creativitat i les habilitats pròpies de cada participant mitjançant l'ús de diversos materials i tècniques, la imaginació i el desig de gaudir de la incertesa del procés creatiu. Aquest també és un espai on compartir els teus coneixements, idees i propostes de treball. Projecte d'Apoderament CRAD.

A càrrec d' Eva Blaya, autodidacta amb àmplia experiència en diferents tècniques de manualitats.

Els dilluns de 9.30 a 11 h

Jocs de memòria

Espai de trobada per exercitar la ment. Farem servir jocs de taula per treballar la memòria, l'atenció i la concentració: una manera lúdica de mantenir activa la nostra ment. Projecte Aprenentatge Servei.

Els dimarts d'11.15 a 12.15 h

Sevillanes

Si t'agrada aquesta música i sempre has volgut aprendre els passos d'aquest conegut ball o aprendre a tocar les castanyoles, aquesta és la teva oportunitat per començar. Un nivell inicial per conèixer de prop aquest art. Projecte d'Apoderament CRAD.

A càrrec de Belén Lancha, formada en dansa clàssica (titulació Royal Academy of Dance) i en sevillanes.

Els dijous de 9.30 a 10.30 h a la NAU 3

Procediments pictòrics (tècniques de dibuix i gravat)

La línia és imprecisa, vaga, difusa, indefinida, barrejada, incerta, ambigua, obscura, fosca, embolicada, embrollada, enrevesada, tèrbola, borrosa, desdibuixada, diluïda, complicada, laberíntica, equívoca, boirosa, incoherent, anàrquica. Tècniques de dibuix per a crear: pastel, ceres, grafit, carbonet, sanguina i gravat (linòleum i monotip), etc.

A càrrec de Pepita Salvat, llicenciada en Belles Arts per la UB.

Els divendres de 9.30 a 11 h

Procediments artístics (tècniques pictòriques)

El taller té com a base l'aprenentatge i la pràctica de les diferents tècniques pictòriques per entendre com està fet un quadre, i com estan fetes les diferents tècniques (oli, pintura al tremp, aquarel·la, etc.). Les alumnes treballarem individualment o en grups reduïts des de la gestació fins a l'acabat de l'obra.

A càrrec de Pepita Salvat, llicenciada en Belles Arts per la UB.

Els divendres d'11 a 12.30 h

Àmbit de llengües i literatura

CATALÀ

Català bàsic

Converses i activitats de comprensió i lectoescriptura bàsica per obtenir recursos de vocabulari i fluïdesa verbal. Aprendrem a fer servir la llengua catalana a la nostra vida quotidiana.

A càrrec d'Inés Alarcón, animadora sociocultural.

Els dilluns d'11 a 12 h

*En català, llegim i parlem – nivell mitjà

Són trobades literàries en català dirigides per voluntàries lingüístiques que actuen com a moderadores de grup. Tenen l'objectiu de fomentar l'ús del català d'una manera lúdica a través de la lectura.

A càrrec de Montserrat Gòrriz, voluntària del Centre de Normalització Lingüística de Badalona i Sant Adrià.

Els dimarts d'11 a 12 h (sessions quizenals)

*Gramàtica i ortografia catalana – nivell avançat

Parles català però els pronoms febles o els accents et fan anar de corcoll? 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.

Els dimecres de 9.30 a 11 h

CASTELLÀ

Leer y escribir – alfabetització en castellà

Taller dinàmic i participatiu dirigit a persones adultes que saben parlar en castellà i volen aprendre els nivells inicials de lectura i escriptura. També ampliarem coneixements i ajudarem a conservar i potenciar les nostres facultats mentals.

A càrrec d'Inés Alarcón, animadora sociocultural.

Els divendres de 9.30 a 11 h

Castellà bàsic

Aquest curs està destinat a dones amb desconeixement de la llengua castellana. L'objectiu d'aquest taller és aprendre la llengua castellana per solucionar les situacions més comunes i el dia a dia amb més seguretat. Està permès que les dones hi assisteixin amb els seus nadons per tal de facilitar i conciliar l'aprenentatge de la llengua amb la cura dels fills/es.

A càrrec de Sara Compte, impulsora i gestora de projectes socioeducatius adreçats a dones i infància (Associació Acompanya'm/ plataforma La Cognitiva).

Els dimarts 10.30 a 11.45 h

Converses en castellà – nivell mitjà

Proposem un espai de trobada setmanal per ampliar el nostre vocabulari, millorar la lectura, tenir una expressió oral més fluida, construir i estructurar frases d'una manera correcta, o millorar l'ús dels temps verbals, entre d'altres.

Està permès que les dones hi assisteixin amb els seus nadons per tal de facilitar i conciliar l'aprenentatge de la llengua amb la cura dels fills/es.

A càrrec de Sara Compte, impulsora i gestora de projectes socioeducatius adreçats a dones i infància (Associació Acompanya'm/ plataforma La Cognitiva).

Els dimarts de 9.30 a 10.30 h

ANGLÈS

*Anglès bàsic

El nivell d'anglès que ens ofereix està fet per començar a endinsar-se en una llengua de comunicació que ha esdevingut fonamental. Un nivell inicial per a qui desconeix la llengua. Una ajuda per a sobreviure en un món cada vegada més global.

A càrrec de Conxita Sánchez, amb més de 40 anys d'experiència laboral amb l'anglès *business*.

Els dijous d'11 a 12 h

*Anglès – nivell mitjà

Podrem millorar l'expressió i comprensió oral, així com la lectura i el vocabulari. Activitats i converses que ens ajudaran a ampliar i refermar els nostres coneixements d'anglès.

A càrrec de Marta Bernat, llicenciada en Filologia Anglesa i professora d'educació secundària.

Els dijous de 9.30 a 10.45 h

* Les activitats marcades amb un **asterisc** tenen una **durada anual**