

Preinscripció a les activitats

Inici preinscripcions: 14 de desembre.

Final inscripcions: 21 de desembre (fins les 15 h)

Les preinscripcions es poden fer per correu electrònic a feminismes@badalona.cat o presencialment al Centre de Recursos i Assessorament a les Dones, carrer Arquitecte Fradera, s/n (Nau 2 antic Escorxador).

Del 27 al 30 de desembre se us informarà dels tallers on heu estat admeses.

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 trimestre: 16 de gener. Final del trimestre: 7 d'abril

INFORMACIÓ IMPORTANT

- La inscripció a les activitats és trimestral; els tallers estan dissenyats en lògica trimestral
- Cada trimestre s'ofereix un programa d'activitats per a les quals s'obre un període de preinscripció i inscripció
- 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: de dilluns a divendres de 9 a 14 h i dimecres de 16 a 19 h

**CENTRE DE RECURSOS
I ASSESSORAMENT A LES DONES – CRAD**
gener – abril 2017

ELS TALLERS DEL CRAD

Àmbit desenvolupament personal

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: M^a José Amor, instructora de ioga titulada per Eurinova Business School i de Marta Bernat, instructora titulada per l'Associació Espanyola de Professionals d'Ioga.

Grup 1: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Grup 2: dijous d'11 a 12 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



Ajuntament de Badalona

www.badalona.cat



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 d'11 a 12 h



Risoteràpia

La Risoteràpia és una tècnica psicoterapèutica, la qual produeix beneficis físic-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 ventall de propostes perquè les emocions emprenguin un viatge.

A càrrec de Yolanda Vargas, tècnica facilitadora en risoteràpia integrativa i teràpies alternatives lúdic creatives

Dimecres de 9.30 a 11 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

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: dimarts de 10.30 a 11.30 h

Grup 3: divendres d'11 a 12 h

Àmbit habilitats instrumentals

Xarxes, nivell 1: coneix el teu smartphone

Que puc fer amb ell? Com relacionar-m'hi? Quines possibilitats em pot oferir? Afegeix contactes amb foto i personalitza el so de trucada, fer més gran la lletra de la pantalla, veure les trucades perdudes, alliberar espai de la memòria, configuració de l'alarma, cronòmetre, activació del silenci, configurar wifi i bluetooth, com descarregar app's, descobreix les possibilitats del whatsapp.

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

Dimecres de 9.30 a 11 h



Xarxes, nivell 2: introducció a les xarxes socials i app's

Introducció a les Xarxes socials i app's que ens faciliten la vida i ens ofereixin noves oportunitats. Facebook, whatsapp, podòmetre, transport públic, medicalsafe, receptes de cuina, venda de segona mà, informació de medicaments, app's del nostre banc i d'altres.

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

Dimecres d'11 a 12.30 h

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

Àmbit cultura

Conversem en català

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 10.30 h

Grup 2: dimecres de 10.30 a 11.30 h

Grup 3: dijous de 9.30 a 10.30 h

En català llegim i parlem

Són trobades literàries en català dirigides per voluntaris lingüístics 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 Gorriz, voluntària del CNL.

Dimarts d'11.00 a 12.00 h (sessions quinzenals)

Català (Gramàtica)

Aplicació de la normativa bàsica de la gramàtica (ortografia) del català. A càrrec de Carme Vila, llicenciada en Filologia Catalana.

Dimecres de 9.30 a 10.30 h

Anglès

Els dos nivells d'anglès que s'ofereixen estan fets 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 i diplomada en Magisteri

Nivell inicial: dilluns de 10.30 a 11.30 h

Nivell conversa: dilluns d'11.30 a 12.30 h

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 d'11 a 12.30 h

Esriptura creativa

Aquesta activitat vol donar eines per poder millorar l'expressió i enriquir l'estil literari propi. Al llarg de les sessions, a part de treballar aspectes essencials de la teoria literària, exercitarem la creativitat i elaborarem relats. Els textos elaborats es revisaran i comentaran amb l'objecte de transformar-los i modificar-los. Tota la literatura tindrà un biaix de gènere per tal de visualitzar les dones dins de la literatura.

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.

Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Art i dona (creativitat i pràctica)

Des del coneixement de les aportacions de les dones al món de la cultura, i especialment de l'art. Aquest taller vol despertar la creativitat i canalitzar-la a través de diferents tècniques i materials.

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.

Dijous de 9.30 a 11 h

Procediments artístics

El taller té com a base d'aprenentatge la pràctica. Considerem que per entendre com està feta una cosa, s'ha de veure com es fa, i aquest és el nostre objectiu principal. Els alumnes treballen individualment o en grups reduïts les diferents tècniques i procediments, des de la gestació fins a l'acabat final de l'obra.

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

Divendres d'11 a 12.30 h

CICLES TEMÀTICS

CICLE DONES I MEMÒRIA HISTÒRICA

Taller: *Itineraris de vida*

Les nostres vivències formen part de la història col·lectiva. Records que hem viscut nosaltres mateixes o que han viscut les dones de la nostra família. Recuperem la història personal, per obrir una història on les vides de les dones tinguin cabuda.

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.

Divendres de 9.30 a 11 h

Lloc: Centre de Recursos i Assessorament a les Dones (CRAD)