



CENTRE DE RECURSOS I ASSESSORAMENT A LES DONES - CRAD

Setembre – desembre 2016

SESSIONS INAUGURALS DEL CURS 2016-2017

A càrrec d'Anna Freixas, psicòloga i professora jubilada de la Universitat de Còrdova, treballa des de fa anys sobre temes relacionats amb l'envelliment de les dones.

Dimarts 20 de setembre, 18.00 h

Conferència: *Una altra salut és possible*

A què ens referim quan parlem de salut? De quina manera les dones percebem la nostra salut i amb quines eines ens dotem per conquerir espais de salut vital? Com integrem la salut mental i la salut emocional, en un sistema on l'atenció mèdica a les dones està dissenyat basant-se en patrons patriarcal i medicalitzats? Cal posar en evidència les relacions entre la salut de les dones i la divisió sexual dels treballs i de les vides, i reivindicar la necessitat de recuperar l'autoritat i la llibertat sobre els nostres cossos.

Lloc: Nau 3 de l'Escorxador. Entrada lliure

Dimecres 21 de setembre, 16.30 h

Taller: *La salut de les dones en la maduresa*

En aquest taller treballarem de manera pràctica i dinàmica el concepte de salut integral, posant en relació el cos i la ment. Parlarem de quins són els grans temes de la nostra salut després de la menopausa - què significa viure saludablement, com afrontar les nostres addiccions vitals tòxiques - amb l'objectiu d'elaborar un full de ruta a seguir.

Lloc: CRAD Centre de Recursos i Assessorament a les Dones.

Cal inscripció prèvia



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 Bernal, instructora titulada per l'Associació Espanyola de Professionals de Ioga.

Nivell inicial: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Nivell avançat: dijous d'11.00 a 12.30 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

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'11.00 a 12.30 h

Risoteràpia

El riure contribueix al canvi d'actitud mental que afavoreix la disminució de malalties. A través de dinàmiques de grup, facilitar el riure espontani, ingenu i sincer. Gràcies al joc, aprenem a interactuar de manera sana amb els altres, alliberar-nos de l'estrès, augmentar l'autoestima i relaxar cos i ment.

Dimecres de 9.30 a 10.30 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.

Dimarts de 9.30 a 10.30 h

Àmbit habilitats instrumentals

Xarxes, nivell 1: telèfons, tablets i app's. Dones en xarxa

L'ordinador ha quedat arraconat, el mòbil i la tablet són les noves eines per comunicar-nos i informar-nos. Noves aplicacions que ens ajuden a gestionar el dia a dia. Sabem treure rendiment a tot això?

Dimecres de 10.00 a 11.30 h

Xarxes, nivell 2: creació i dinamització de xarxes

Les experiències de les dones en les TIC són diverses així com les seves trajectòries de vida a través de les TIC. Seguint aquesta línia volem fer la formació necessària per trencar amb les barreres d'accés, formals i informals, i recuperar i visualitzar el paper de les dones en el desenvolupament tecnològic.

Dijous de 9.30 a 11.00 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: dimecres d'11.30 a 12.45 h

Grup 2: dijous d'11.30 a 12.45 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 Gorriç, voluntària del CNL.

Dimarts d'11.00 a 12.00 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 Bernal, 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'11.00 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, exercitareu la creativitat i elaborareu 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 d'11.00 a 12.30 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 d'Ester Amado, diplomada en Art per l'Escola Pau Gargallo de Badalona

Dimecres de 10.30 a 12.00 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 de 10.30 a 12.30 h

CICLES TEMÀTICS

CICLE DONES I MEMÒRIA HISTÒRICA

Taller: *Itineraris de vida. les dones i la guerra*

Iniciem un taller d'històries personals. 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 10.00 a 12.00 h

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

CICLE LES ETAPES FÈRTILS DE LES DONES

Cada etapa vital comporta canvis profunds en l'àmbit físic, mental, emocional, relacional, intuïtiu, sexual, i d'objectius vitals. Durant l'etapa fèrtil, a més, les dones canviem constantment perquè alternem els cicles menstruals i els cicles reproductius (concepció, embaràs, part i puerperi). Però la majoria de les dones no coneixem les característiques pròpies de cada etapa ni dels cicles i ens dediquem a lluitar-hi en contra en lloc de cooperar-hi i fluir, fet que ens fa perdre molta energia i ens porta a creure'ns malaltes, boges, histèriques, nimfòmanes, frígides, deprimides, bipolars, rares. Volem obrir espais on compartir vivències i coneixements sobre com canviem al llarg de la vida perquè puguem comprendre el que et passa, experimentar una nova sensació de control sobre el propi cos i emocions, acceptar-te tal com ets i gaudir de tot el teu potencial.

Dijous 22 i 29 de setembre, de 15.15 a 18.15 h

Taller de formació: *Com acompanyar la sexualitat dels infants*

La sexualitat és inherent a la vida humana, de manera que, vulguem o no, l'estem educant des del començament de la vida dels infants amb qui treballem. Aquest taller ofereix un espai on compartir informació sobre la sexualitat durant la infància i la pubertat, reflexionar sobre el nostre paper com educadors i proporcionar eines i recursos per acompanyar la sexualitat dels infants.

Dirigit a educadores i educadors d'infants de 0-12 anys (educació formal i informal)

Lloc: Centre Cívic Can Cabanyes. Places limitades. Cal preinscripció

Dijous 13, 20 i 27 d'octubre de 16 a 19 h

Taller: *La menopausa i la maduresa: la dona sàvia*

Imagina una dona de vint anys que intentés mantenir tan si com no la manera de viure i el cos d'una de vuit. Això és el que ens passa a partir de la menopausa, gastem molta energia i ens frustrem intentant mantenir-nos en una etapa vital que ja hem superat en lloc de gaudir i aprofitar els regals que ens aporta la nova etapa. En aquestes xerrades entendrem quines són les característiques de la menopausa i la maduresa, tot posant en comú coneixements, experiències i inquietuds.

Recomanat a dones a partir dels 35 anys

Lloc: Centre de Recursos i Assessorament a les Dones CRAD. Places limitades. Cal preinscripció

Dijous 10, 17 i 24 de novembre, de 16 a 19 h

Taller: *Aprenent a ser cíclics*

Durant uns quaranta anys de la nostra vida les dones canviem constantment a ritme del cicle menstrual i el cicle reproductiu. En aquest taller aprendrem les característiques d'ambdós cicles, comprendrem quina relació tenen amb la nostra sexualitat i com treure'n tot el seu potencial.

Dirigit a dones de totes les edats.

Lloc: Centre de Recursos i Assessorament a les Dones CRAD. Places limitades. Cal preinscripció

Dijous 1 de desembre, 18 h

Xerrada: *Com acompanyar la sexualitat dels fills i filles*

Aquesta xerrada t'ofereix un espai on compartir informació sobre la sexualitat durant la infància i la pubertat, reflexionar sobre el nostre paper Dirigit a familiars d'infants de 0 a 12 anys com educadors i proporcionar eines i recursos per acompanyar els nostres infants.

Lloc: Centre Cívic La Salut. Places limitades. Cal preinscripció.

Hi haurà espai i dinamitzadora per a infants

CICLE CRIANCES

Dijous 13 d'octubre, 16.30 h

Taller: *Mares i àvies: identitats, relacions i autoritats*

Dimecres 16 de novembre, 16.30 h

Taller: *Models de criança al món*

Dimecres 7 de desembre, 16.30 h

Taller: *Homes en la criança*

Lloc: tots els tallers al Centre de Recursos i Assessorament a les Dones CRAD

Durada: tallers d'una sessió de 2 h

Places limitades. Inscripcions individuals per a cada taller

Hi haurà espai i dinamitzadora per infants

Preinscripció als tallers del CRAD

Del 5 al 20 de setembre

Del 21 al 30 de setembre rebreu un correu electrònic confirmant la vostra inscripció als tallers.

Preinscripció als cicles temàtics

Del 5 de setembre fins a finalitzar les places

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

Informació que cal donar per fer efectiva la preinscripció:

Nom i cognoms

Data de naixement

Correu electrònic

Telèfon

INFORMACIÓ IMPORTANT

- Inici del trimestre: 1 d'octubre. Final del trimestre: 16 de desembre
- La inscripció als tallers CRAD és trimestral; estan dissenyats en base a aquesta durada
- Cada trimestre s'oferirà un programa d'activitats per a les quals s'obrirà període de preinscripció i inscripció
- Es demana compromís en l'assistència a les activitats
- Alguns tallers requereixen materials específics que va 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