



activitats **DEL PROGRAMA** **D'IGUALTAT** **DONA-HOME** **tallers i xerrades**

"No puc ensenyar-vos res, només puc ajudar-vos a buscar el coneixement dins de
vosaltres mateixos, la qual cosa és molt millor que traspasar-vos la meua poca saviesa"

Sòcrates



Ajuntament
de Sabadell

CICLE

AMB UNA ALTRA MIRADA

Al Centre Cívic de la Creu Alta-Cal Balsach,
(ctra. de Prats de Lluçanès , 2. Bus urbà: línies 2 i 3)
El tercer dimecres de cada mes,
de 6 a 8 de la tarda

Cicle de xerrades taller, de diferents formats, en què oferim un espai de reflexió, pensament i acció des de la vessant femenina.

Es tractaran temes ben diversos tot fent un recorregut per la història, la salut, la vida quotidiana, etc.

La finalitat és sensibilitzar la ciutadania al voltant de la igualtat de gènere.



XERRADES TALLER

13 d'octubre de 2010

Dones del segle XX: des de la República fins a la democràcia

A càrrec de Laura Cañadell, pedagoga i agent d'igualtat.

A partir de diferents imatges i textos, passarem per diferents experiències vitals que van viure algunes dones durant el període que va del 1931 al 1978. Una mirada feminista del progrés del segle XX.

17 de novembre de 2010

Mites, sexisme, desigualtats... Condicionen les nostres relacions?

A càrrec de Marta Mercè, treballadora social.

Com els mites de l'amor romàntic i el sexisme condicionen les nostres conductes i els nostres valors i perpetuen les desigualtats entre els gèneres.

19 de gener de 2011

Escoltem el nostre cos, aprenem a respirar bé i a relaxar-nos

A càrrec de Milena de Murga, psicòloga.

Taller pràctic de connexió amb el cos, a través de la importància de respirar bé. Pràctiques de diferents tipus de relaxació, sofrologia i visualitzacions.

16 de febrer de 2011

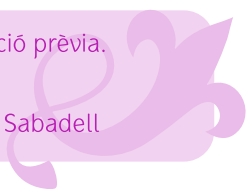
Invertir en la comunicació en parella

A càrrec de Ma. Elena Rolinski, psicòloga.

No podem estimar el que no coneixem. L'única manera d'enfortir una relació és a través de la comunicació.

Per assistir a aquestes xerrades no cal fer una inscripció prèvia.

Organització i coordinació:
Programa d'Igualtat Dona-Home de l'Ajuntament de Sabadell



TALLERS

DE NAVEGACIÓ I XARXES SOCIALS



L'objectiu d'aquests tallers és fomentar l'ús d'Internet com una eina de comunicació, de relació i de participació de les dones de Sabadell

Si el que vols és:

- un taller pràctic amb navegació des del primer moment
- aprendre les eines Web 2.0: Youtube, Flirck, Picnick
- generar continguts de forma cooperativa: wiki i wiquipèdia
- crear i mantenir el teu propi bloc
- utilitzar el Facebook

Vine i participa en aquest taller gratuït





DONA, CONNECTA'T

Si vols aprendre a fer servir Internet, si vols aprendre a entrar a webs, si vols cercar informació de tot tipus a la xarxa, si vols tenir i gestionar el teu propi correu electrònic, vine al Taller "Dona, Connecta't".

Els dijous 14, 21 i 28 d'octubre

De 16 a 18 h

A l'Aula Multimèdia de la Biblioteca del Vapor Badia, c. de les Tres Creus, 127



ACTIVISME WEB 2.0

Si vols crear el teu bloc i penjar informació a la xarxa, si vols fer servir les xarxes socials i dir la teva a Internet, si ja saps gestionar el teu propi correu electrònic i fer cerques a la xarxa, el taller "Activisme web 2.0" és el teu.

Els dijous 14, 21 i 28 d'octubre

De 18 a 20 h

A l'Aula Multimèdia de la Biblioteca del Vapor Badia, c. de les Tres Creus, 127

INSCRIPCIONS

A partir del 15 de setembre:

- trucant al telèfon mòbil 676 106 767

- enviant un correu electrònic a: celiadonesenxarxa@gmail.com

Les places són limitades i es seguirà un rigorós ordre d'inscripció en les matrícules.

Activitat gratuïta

Organització:
Dones en Xarxa

Hi col·labora:
Programa d'Igualtat Dona-Home de l'Ajuntament de Sabadell



TALLER PER A HOMES

ÉS L'HOME, EL GRAN OBLIDAT?

3a edició

Des de la intel·ligència emocional, aprenem a gestionar el nostre món emocional com a instrument de transformació

Taller adreçat a homes que alguna vegada s'hagin fet aquestes preguntes:

- Podem millorar les nostres relacions?
- La societat condiciona els meus sentiments?
- Ens autoritzem a plorar, els homes?
- Què significa ser fort? I poderós?
- És possible una societat igualitària?

A partir de les tècniques de la intel·ligència emocional, intentarem donar resposta a aquestes qüestions.





Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Els dimecres de 20.00 a 21.00 h

Al Centre Cívic de la Creu Alta - Cal Balsach, ctra. de Prats de Lluçanès , 2

Bus urbà: línies 2 i 3

INSCRIPCIONS

A partir del 15 de setembre:

- Per telèfon: 93 724 61 68

De dilluns a divendres de 10 a 14 h
i de dilluns a dijous també de 17 a 19 h

- Per correu electrònic, a: igualtat-dona-home@ajsabadell.cat

Requisits:

Les places són limitades i es seguirà un rigorós ordre d'inscripció.

Els tallers són gratuïts

Més informació:

Programa d'Igualtat Dona-Home de l'Ajuntament de Sabadell
c. de Vidal, 146. Sabadell. Tel: 93 724 61 68



TALLERS DEL CENTRE D'ATENCIÓ A LA DONA

APRENENT A ESTIMAR-NOS MÉS

7a edició

“Quan aprens a ser propietària dels teus pensaments, de les teves emocions, de les teves passions i dels teus desitjos, la vida deixa de ser una lluita i es converteix en una dansa”

Louise Hart

- Treballar per predisposar el canvi d'actituds i l'adquisició de competències socials i personals.
- Progressar en l'adquisició d'habilitats i recursos per afrontar situacions i problemes de relació interpersonal, social, laboral.





AUTOESTIMA I AUTOSUPERACIÓ

L'autoestima és la valoració que fem de nosaltres mateixes sobre la base de les sensacions i experiències que hem anat incorporant al llarg de la vida. D'ella en depen la realització del nostre potencial personal i aconseguir els objectius de la nostra vida.

Impartit per M. Elena Rolinski, psicòloga.

De l'1 d'octubre al 13 de desembre

Els divendres de 9.30 a 11.00 h

Al Centre Cívic de la Creu Alta - Cal Balsach, crtra. de Prats de Lluçanès, 2



ESTIMA'T PER ESTIMAR. Relacions socials positives

Quan ens estimem a nosaltres mateixes estem més preparades per fer front als petits entrebancs de la vida diària. Quan ens relacionem amb altres persones ja siguin familiars, amics/amigues, companys/companyes de feina o fins i tot la nostra parella, ens pot costar decidir-nos a defensar les nostres idees.

Plantegem un taller dedicat a la cura personal, per enfortir-nos i poder establir relacions sanes, aprenent a comunicar-nos adequadament, a gestionar els problemes i a experimentar les emocions de forma positiva.

Impartit per Elena Garrido, psicòloga.

Del 27 de setembre al 13 de desembre

Els dilluns de 9.30 a 11.00 h

Al Centre Cívic de la Creu Alta - Cal Balsach, crtra. de Prats de Lluçanès, 2



INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Aprendre a viure és aprendre a observar, analitzar, procurar i utilitzar el saber que anem acumulant amb el pas del temps, però convertir-nos en persones madures, equilibrades, responsables i felices, ens exigeix també saber distingir, descriure i atendre els sentiments.

Impartit per Ma Elena Rolinski, psicòloga.

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Els dimecres de 18.00 a 19.30 h

Al Centre Cívic de la Creu Alta - Cal Balsach, crtra. de Prats de Lluçanès, 2

INSCRIPCIONS

A partir del 15 de setembre, de 10 a 14 i de 17 a 19 h,
al Centre d'Atenció a la Dona

Requisits:

- Adreçat a dones empadronades a Sabadell
- Només es podrà participar a un dels tallers
- No haver participat en cap dels tallers de les dues edicions anteriors (setembre-desembre de 2009 i març-juny de 2010).

Instruccions:

1. Empleneu amb lletra d'impremta la sol·licitud d'inscripció que trobareu en aquesta publicació, .
2. Porteu-la a partir del dia indicat al Centre d'Atenció a la Dona.
3. Una vegada segellada i comprovades les places del taller triat, una de les sol·licituds us la retornarem i serà el vostre justificant.
4. Per participar en el taller triat, heu de portar el justificant de sol·licitud d'inscripció segellat el primer dia del taller.
5. Les places són limitades i es seguirà un rigorós ordre d'inscripció.

Tots els tallers són gratuïts

Més informació i inscripcions:

PROGRAMA D'IGUALTAT DONA-HOME
c. de Vidal, 146 (Gran Via cantonada c. de Vilarrúbias), Sabadell
Tel. 93 724 61 68

Horari:
de dilluns a divendres de 10 a 14 h
i de dilluns a dijous també de 17 a 19 h
Bus urbà: línies 7 i 10





Ajuntament
de Sabadell



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



SOL·LICITUD D'INCRIPCIÓ

TALLERS "APRENT A ESTIMAR-NOS MÉS" 7a edició

- ☐ AUTOESTIMA I AUTOSUPERACIÓ
- ☐ ESTIMA'T PER ESTIMAR
- ☐ INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DADES DE LA PARTICIPANT

Nom	1r cognom	2n cognom
DNI	Data de naixement	
Telèfon 1	Telèfon 2	
Adreça	CP	Municipi
Adreça electrònica		
Com ha rebut informació del taller?		

CONDICIONS PER A L'ACCEPTACIÓ DE LA SOL·LICITUD

- La sol·licitud d'inscripció no dona dret a cap plaça. Aquest dret serà per ordre rigorós.
- Als tallers només podran accedir-hi dones empadronades a Sabadell.
- Les persones no admeses s'afegiran automàticament a la llista d'espera de l'esmentat taller i si es produeix alguna baixa, s'anirà oferint la plaça a les persones d'aquesta llista.
- L'organització pot decidir si dona de baixa una persona per faltes d'assistència o altres qüestions que es puguin produir.

Signatura de la sol·licitant,

Sabadell, d de 2010

D'acord amb la Llei Orgànica 15/99, del 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, s'informa que les teves dades formaran part d'un fitxer propietat de l'Ajuntament de Sabadell, amb CIF P0818600I i domicili a la plaça de Sant Roc, 1, 08201 Sabadell. Així mateix, s'informa de la possibilitat d'exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, en els temes inclosos a la legislació vigent, mitjançant un escrit presentat al Registre de l'Ajuntament.

Segons disposa la llei 34/2002, de l'11 de juliol, de Serveis a la Societat de la informació del Comerç Electrònic, s'informa que per deixar de rebre les nostres comunicacions pots enviar un missatge electrònic de revocació a igualtat-dona-home@ajsabadell.cat, indicant a l'assumpte baixa de subscripció.

Programa d'Igualtat Dona-Home. C. de Vidal, 146. 08208, Sabadell. Tel. 93 724 61 68
A/E: igualtat-dona-home@ajsabadell.cat