

# Programació CRDD gener-juliol 2012

## ESCOLA DE PARTICIPACIÓ

Programació destinada a professionals i a entitats del Consell Municipal de les Dones.

### **Introducció a la navegació per Internet**

L'objectiu d'aquest taller és donar eines per utilitzar Internet en el dia a dia de la nostra entitat.

**Dies:** 31 de gener i 7 de febrer de 2012

**Horari:** 17,30 a 20 h

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, c. Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** a partir del 10 de gener

### **Introducció al correu electrònic**

Aprendrem a crear-nos una adreça d'e-mail i a utilitzar aquesta eina que ens permetrà enviar i rebre missatges de correu electrònic entre altres coses.

**Dies:** 20 i 27 de març de 2012

**Horari:** 17,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, c. Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** a partir del 21 de febrer

### **Eduquem en Igualtat?**

La Coeducació en l'àmbit familiar és bàsica per a la Igualtat d'Oportunitats entre dones i homes.

**Dia:** 19 de juny de 2012

**Horari:** 18 h. a 20 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** a partir del 22 de maig

## GRUPS DE TREBALL

### **Grup de suport a l'alletament matern i criança**

Espai per compartir l'experiència de la maternitat i la paternitat, els dubtes, consells al voltant de temes diversos. A càrrec de l'entitat AREOLA.

**Dies:** 13 de gener, 3 de febrer, 2 de març, 13 d'abril, 4 de maig, 1 de juny, 6 de juliol del 2012 (cada primer divendres de mes)

**Horari:** 17 h. a 18,30h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

### **Grup de lectura dramatitzada**

A partir de tècniques teatrals i dramatització de lectures donarem a conèixer la veu de les dones que deixen la seva empremta en la nostra història.

**Dies:** dimecres des del 18 de gener al 20 de juny

**Horari:** 18 h. a 19,30 h.

**Lloc:** Casal de Barri Marianao, c. Miquel, 2

**Inscripcions:** des del 10 de gener

## TALLERS VARIATS

### **Com controlar l'estrès i l'ansietat**

L'estrès es pot donar quan una situació amenaça el benestar d'una persona. Aprendrem a controlar aquest desequilibri.

**Dies:** 13 i 27 de febrer de 2012

**Horari:** 17 h. a 18,30 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** a partir del 10 de gener

### **Risoteràpia:**

**Dies:** 9, 16 i 23 de febrer de 2012

**Horari:** 18,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Can Massallera, c. Mallorca, 30

**Inscripcions:** a partir del 10 de gener

### **Resiliència: la capacitat per a resistir a les adversitats**

Davant de situacions adverses de la vida es pot desenvolupar la resiliència per afrontar les adversitats.

**Dies:** 12 i 26 de març de 2012

**Horari:** 17,30 h. a 19 h.

**Lloc:** Casal de Barri de Camps Blancs, Salvador Seguí, 2

**Inscripcions:** a partir del 14 de febrer

### **Risoteràpia:**

**Dies:** 15, 22 i 29 de març de 2012

**Horari:** 18,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Casal de Barri de Casablanca, c. Badajoz, 2

**Inscripcions:** a partir del 14 de febrer

### **Coneix Youtube**

Aquesta web que allotja milions de vídeos ens oferirà entreteniment i molts coneixements. No et perdís l'oportunitat de conèixer-la!

**Dies:** 17 d'abril de 2011

**Horari:** 17,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, c. Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** a partir del 20 de març

### **Relaxació:**

**Dies:** 12, 19 i 26 d'abril de 2012

**Horari:** 18,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** des del 13 de març

### **Autoestima i creixement personal**

Aprendrem a iniciar una transformació personal cap a la presa de decisions al nostre dia a dia.

**Dies:** 16 i 30 d'abril de 2012

**Horari:** 17 h. a 18,30 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** a partir del 13 de març

### **Qui cuida les cuidadores?**

Es pot gestionar l'estrès de tenir cura d'una persona dependent i afavorir la salut física i emocional.

**Dies:** 14 i 28 de maig de 2012

**Horari:** 17 h. a 18,30 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** a partir del 10 d'abril

### **Risoteràpia:**

**Dies:** 10, 17 i 24 de maig de 2012

**Horari:** 18,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Casal de Marianao, c. Miquel, 2

**Inscripcions:** a partir del 10 d'abril

### **Taller de Sexualitat**

**Dies:** 16 i 23 de maig de 2012

**Horari:** 18 h. a 19,30 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** a partir del 10 d'abril

### **De compres per internet!**

Coneix les avantatges que ofereix la xarxa a l'hora de comprar. Descubrirem les pàgines més interessants i aquells elements que hem de tenir en compte per tal de fer una compra segura. Atreuix-te!

**Dies:** 12 de juny de 2012

**Horari:** 17,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, c. Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** a partir del 15 de maig

### **Viure en parella**

Per que la convivència funcioni cal tenir clares certes coses. Què podem tolerar. Què no, com afrontem les situacions quotidianes, etc.

**Dies:** 11 i 25 de juny de 2012

**Horari:** 17 h. a 18,30 h.

**Lloc:** Can Jordana, c. Ebre, 27

**Inscripcions:** a partir del 15 de maig

### **Relaxació:**

**Dies:** 7, 14 i 21 de juny de 2012

**Horari:** 17,30 h. a 19 h.

**Lloc:** Casal de Barri de Camps Blancs, c. Salvador Seguí, 2

**Inscripcions:** des del 8 de maig

## **PUNT DE SUPORT INFORMÀTIC**

Tens dubtes informàtics? Vols passar les fotografies de la camera a l'ordinador? T'has quedat encallada en alguna cosa? No recordes com havies de... A partir del gener, cada **últim dimecres de mes**, al CRDD trobaràs el **Punt de Suport Informàtic**, un servei gratuït on et donarem un cop de mà amb temes relacionats amb la informàtica. Pots venir amb el teu propi ordinador o utilitzar els que tenim aquí.

**Dies:** 25 de gener, 29 de febrer, 28 de març, 25 d'abril, 30 de maig, 27 de juny, 25 de juliol

**Horari:** 17 h. a 20 h.



### **Sigues la teva pròpia agent de viatges!**

Coneixerem les claus per organitzar un viatge a través d'Internet

**Dies:** 3 de juliol de 2012

**Horari:** 17,30 h. a 20 h.

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, c. Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** a partir del 5 de juny

Les inscripcions es podran realitzar presencialment, al telèfon 936351200 ext: 156 i a través de l'e-mail [crdones@santboi.cat](mailto:crdones@santboi.cat)

\* Reserva de dues places a totes les activitats per a dones amb discapacitat.

\* En el cas que necessiteu servei de guarderia feu-nos-ho saber.