

ON ENS POTS TRO BAR

Les Franqueses del Vallès:

Àrea de Feminisme i Igualtat de
l'Ajuntament de les Franqueses del Vallès
Carrer Rafael Alberti, 2

L'horari d'atenció és
de dilluns a dijous, de 9.30 a 13.30 h

I també a:

Bellavista Activa
Carrer Rosselló, 39

Casal Gent Gran de Llerona
Carrer de la Font, 7

Telèfon: 938 466 618
Whatsapp: 670 311 604
Correu electrònic: siad@lesfranqueses.cat

Cal cita prèvia.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

6/10/2024

RISOTERÀPIA

26/10/2024

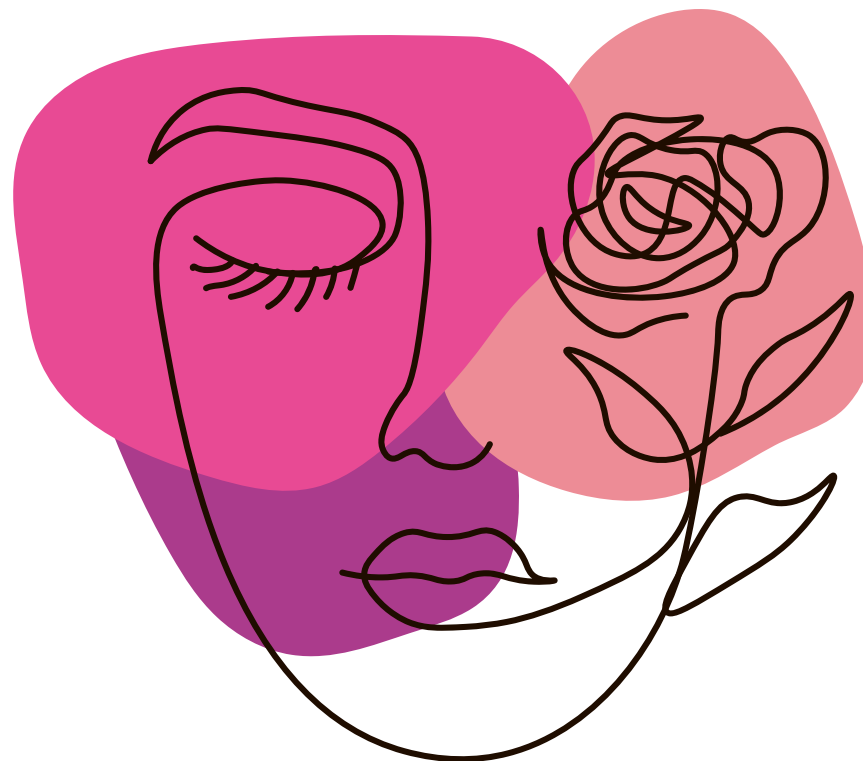
MASCULINITATS

14/11/2024

ENDOMETRIOSI: FENT VISIBLE
EL NOSTRE DOLOR

11/12/2024

TA LLE RS 24



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS ALS TALLERS I XERRADES

Telèfon: 938 466 618

Whatsapp: 670 311 604

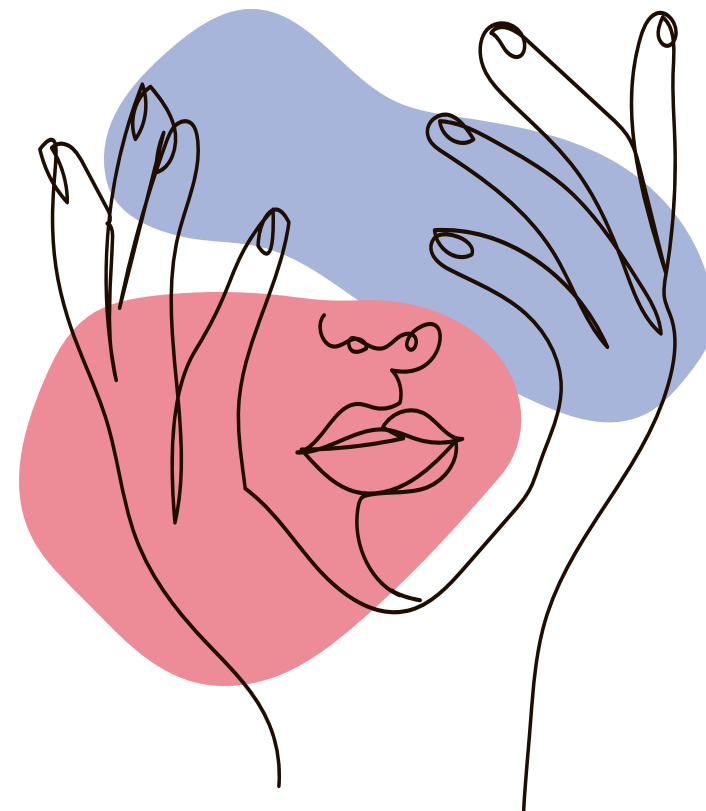
Correu electrònic: siad@lesfranqueses.cat

Contra les violències masclistes, l'escoltem.
900900120
900900120
900900120
Truca, parla, explica.



TALLERS & XERRADES

2024 OCTUBRE, NOVEMBRE I DESEMBRE



QUÈ ÉS EL SIAD

El **Servei d'Informació i Atenció a les Dones** de les **Franqueses del Vallès** és un servei públic, gratuït i confidencial que ofereix informació, formació, assessorament i atenció a dones en totes aquelles qüestions que puguin ser del seu interès: àmbit laboral, social, personal, familiar, recursos públics i en la detecció i recuperació de la violència masclista.



Informació a les dones sobre recursos i activitats de l'entorn proper. Espai d'escolta activa, suport i acompanyament on es dona una orientació personalitzada.

Orientació i acompanyament psicològic individualitzat per abordar el malestar emocional. Espai de seguiment on atendre les possibles seqüeles derivades de la violència masclista, d'un procés de separació conflictiu, de dols no elaborats, de dificultats en les relacions familiars o d'altres situacions traumàtiques que hagin patit les dones, amb la finalitat de reparar els danys que aquestes dificultats hagin pogut ocasionar.

Assessorament jurídic i legal especialitzat en dona i col·lectiu LGBTI (separacions, divorcis, relacions laborals, discriminacions, violència masclista, etc.)

Grups de suport i tallers de creixement personal per fomentar l'autoestima i l'empoderament en un espai segur i de confiança.

QUÈ HI POTS TRO BAR

OCTUBRE

Taller pràctic "DEFENSA PERSONAL PER A DONES"

Amb Raquel García Galindo, a la sala polivalent de l'Espai Can Prat
Diumenge 6 d'octubre, de 10 a 12 h

Destinat a dones majors de 15 anys per aprendre a defensar-se en situacions d'assetjament masclista, conèixer les tècniques de prevenció d'una manera fàcil i en un ambient proper i desenvolupar la capacitat de reacció, l'autoconfiança i l'autocontrol.

Taller "RISOTERÀPIA"

Amb Montserrat Pedrosa Gámez, al Casal Cultural de Llerona
Dissabte 26 d'octubre, d'11 a 12.30 h

En aquest taller gaudirem d'una estona de diversió tenint com a fil conductor el riure. Aprendre a riure de nosaltres, i de tot el que ens envolta, ens ajuda a relativitzar els problemes diaris. Potenciar el sentit de l'humor a la vida és símbol de creativitat i d'enginy. El riure ajuda a moure més de 200 músculs i genera oxitocina i serotonina que ens ajuda a ser més feliços i a crear alegria. D'aquesta forma ens empoderarem des de l'humor i entrarem en un estat de fluïdesa i calma per afrontar les situacions.

NOVEMBRE

Taller "MASCULINITATS"

Amb Felipe Pereira Garcia, a la sala d'actes de l'Espai Can Prat

Dijous 14 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

Destinat a dones i homes. En el taller vivenciarem com són els rols de la masculinitat hegemònica que hi ha en nosaltres. Explorarem els costos i beneficis que aquests rols tenen i ampliarem les possibilitats de com viure la masculinitat, les inseguretats i com aquestes juguen en el nostre sentit de pertinença. La proposta és buscar alternatives per a crear espais d'escolta des de la vulnerabilitat.



DESEMBRE

Xerrada "ENDOMETRIOSI: FENT VISIBLE EL NOSTRE DOLOR"

Amb Ester Iborra Torres, a la sala d'actes de l'Espai Can Prat
Dimecres 11 de desembre, de 17.30 a 19.30 h

L'endometriosis afecta el 10% de les dones en edat fèrtil i produeix molt dolor i patiment. Coneix i aprèn a gestionar-la de manera efectiva. En aquest taller et guiarem a través d'una experiència enriquidora, on coneixeràs els secrets d'una alimentació antiinflamatòria, com cuidar la teva microbiota intestinal i endometrial per sentir-te més forta i saludable, i les millors pràctiques per eliminar millor els estrògens del teu cos de forma natural. Aquest taller no només t'informarà, sinó que també t'empoderarà amb eines pràctiques i coneixement científic perquè prenguis el control de la teva salut i puguis millorar la simptomatologia de la malaltia.

Grup d'acompanyament al dol perinatal, gestacional i neonatal

Aula 1 del Centre Cultural de Bellavista. Un cop al mes, a la tarda.

Amb la col·laboració de l'Associació Espai Nadó- Espai Infant les Franqueses (ENEI)

Grup d'acompanyament al dol perinatal, gestacional i neonatal que es reuneix amb l'objectiu d'oferir a les famílies un espai segur on compartir experiències, validar i normalitzar emocions, i trobar i donar suport en moments difícils.

Cercle de Dones

Aula 1 del Centre Cultural de Bellavista

Espai destinat a dones majors de 18 anys en què treballar l'autoestima, l'autoconeixement i l'autoconfiança amb l'objectiu de fomentar l'apoderament femení.

Per a més informació contacta amb el SIAD.

Assessorament en la lactància

Amb la col·laboració de l'Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses

El servei d'assessorament compta amb l'equip de LactApp i es presta en format en línia o de manera presencial. S'ofereixen consells professionals sobre com actuar durant tot el període de lactància.

PONENTS I COL-LABORACIONS:

Raquel García Galindo, entrenadora nacional de karate i instructora de defensa personal
Montserrat Pedrosa Gámez, risoterapeuta.
Felipe Pereira Garcia, terapeuta especialitzat en masculinitats.
Ester Iborra Torres, infermera i sexòloga especialista en salut hormonal i femenina.
Associació Espai Nadó - Espai Infant les Franqueses (ENEI)