

EXPRESSART!

L'art és un mitjà d'expressió, de coneixement intern, de relació amb els altres. La finalitat d'aquestes activitats és que la persona es descobreixi a ella mateixa a través d'un llenguatge verbal o metafòric i aconsegueixi establir un diàleg amb la seva obra. Aquest diàleg ens ha de portar a un estat de benestar personal, obertura, creativitat, autoconeixement i expressió.

Apunta't als tallers d'"ExpressART"

Dates: 9, 16, 23 i 30 de novembre;
7 i 14 de desembre; 18 i 25 de gener;
1, 8, 15 i 22 de febrer i, 8 de març.

Horari: De 19 a 20.30 h.

Lloc: **Centre Cívic de Part Alta.**

Carrer de Puig d'en Pallars, s/n
Durada total del cicle: 21 hores

AUTOMAQUILLATGE

Nosaltres ens sentim bé i volem que els altres ens vegin bé.

Vols saber com pots millorar la teva imatge?

T'agradaria saber les diferències entre un maquillatge de dia i un de nit?

Apunta't al "Curs d'automaquillatge"

Dates: 4, 11 i 18 de novembre

Horari: de 19 a 21 h

Lloc: **Associació d'Esteticistes de Tarragona (ASSOET).**

C/ Francesc Bastos, 16 entl. 1a
Durada total del curs: 6 hores

Dates: 25 de novembre - 2 i 9 de desembre

Horari: de 19 a 21 h

Lloc: **Associació d'Esteticistes de Tarragona (ASSOET).**

C/ Francesc Bastos, 16 entl. 1a
Durada total del curs: 6 hores

BIJUTERIA

Et sorprendria el que es pot fer amb un filferro i una peça de fusta.

T'agradaria fer-te tu mateixa els complements de bijuteria?

Apunta't al "Curs de bijuteria"

Dates: 16, 18, 23, 25 i 30 de novembre i
2, 7, 9, 14 i 16 de desembre

Horari: de 19 a 21 h

Lloc: **Centre Cívic de Sant Salvador.**

Av. dels Pins, s/n

Durada total del curs: 20 hores

FOTOGRAFIA DIGITAL

Vols endinsar-te en un món apassionant?

Tens una camera de fotos digital?

Segur que t'agradaria saber com millorar les teves fotografies.

Apunta't al "Curs bàsic de fotografia digital"

Dates: 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24

i 26 de novembre;

1, 3, 10, 15 i 17 de desembre;

12, 14 i 19, 21, 26 i 28 de gener

i 2 de febrer

Horari: de 19 a 21 h

Lloc: **Institut Municipal d'Educació (IMET).**

C/ Ramón y Cajal, 70

Durada total del cicle: 40 hores

CONSULTEU ALTRES ACTIVITATS I HORARIS



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

Servei d'Informació i
Atenció a les Dones

Plaça de la Font, 1

Telèfon: 977 296 279

Adreça electrònica: siad@tarragona.cat

www.tarragona.cat

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



Programa d'activitats

Servei d'Informació i
Atenció a les Dones

Cursos i tallers 2009

El **SIAD** és el Servei d'Informació i Atenció a les Dones, un espai d'orientació i assessorament en relació amb qualsevol aspecte de la vida de les dones.

El **SIAD** es posa al servei de TOTES les dones de Tarragona, independentment de la seva edat, formació, ètnia, ocupació, procedència, situació personal o condició. Es dirigeix a aquelles dones que viuen a Tarragona, atenent a la diversitat existent a la nostra ciutat.

El **SIAD** comença amb una oferta de més de 145 places, d'activitats que se centren fonamentalment a facilitar l'intercanvi i la interrelació per promoure l'apoderament i fomentar la participació de les dones en la vida social de la nostra ciutat.

Totes les activitats són gratuïtes i les inscripcions es poden realitzar directament al SIAD o via Internet, mitjançant el formulari que hi ha a l'adreça:

<http://www.tarragona.cat/lajuntament/conselleries/accio-social/pi/dones-1/siad.-servei-dinformacio-i-atencio-a-les-dones/activitats>

PROGRAMA D'ACTIVITATS

● DONA, AL TEU MILLOR TU

- ✓ Tens una idea de negoci però penses que no la pots tirar endavant?
- ✓ Tens un nou projecte de vida però penses que no seràs capaç d'endegar-lo?
- ✓ Tens un problema i penses que no el pots afrontar?
- ✓ Creus que en el teu entorn hi ha coses que podries millorar i no saps per on començar?
- ✓ Tens la sensació d'estar "desconnectada" de la teva vida present?

L'ÚNIC QUE ET MANCA ÉS LA CONFIANÇA QUE HO POTS FER I, POTSER, UN BON "FULL DE RUTA".

VINE I DESCOBRIRÀS ELS RECURSOS QUE HI HA DINTRE TEU; VINE I DESCOBRIRÀS EL TEU MILLOR TU.

NOMÉS CAL QUE DECIDEIXIS COM I QUAN VOLS COMENÇAR.

Apunta't al Cicle de **tallers**

1) Taller "Coneix-te"

DURADA 2 H

Presentació del cicle i introducció als continguts. Es treballarà el tema fonamental de la identitat personal: "qui sóc jo". Cicle pensat per donar algunes eines útils per al desenvolupament personal i professional de les assistents.

2) Taller "Estima't"

DURADA 2 H

Per mantenir el benestar cal partir d'un sentiment positiu de la pròpia vàlua. Aquest sentiment ve donat per la relació amb l'entorn i, fonamentalment, de la relació amb una mateixa.

3) Taller "Comunica't"

DURADA 2 H

Si sabem com percebem i com ens comuniquem amb nosaltres mateixes i amb el món, i quin és el punt de vista de qui tenim al davant, podem desenvolupar estratègies d'èxit en la nostra forma de relacionar-nos amb els altres.

4) Taller "Organitza't"

DURADA 2 H

La gestió del temps se centra en la gestió d'una mateixa per tal d'establir pautes per a la millora i l'optimització del temps.

5) Taller "Actua"

DURADA 2 H

Reconèixer que el lideratge comença pel teu propi lideratge, pel permís que cada una es dóna per ser com és.

Dates: 1, 8, 15, 22 i 29 d'octubre

Horari: de 18 a 20 h

Lloc: **Institut Municipal d'Educació (IMET).**

C/ Ramón y Cajal, 70

Durada total del cicle: 10 hores

Dates: 5, 12, 19 i 26 de novembre i 3 de desembre

Horari: de 10 a 12 h

Lloc: **Centre Cívic de Torreforta.**

Pl. del Tarragonès, s/n

Durada total del cicle: 10 hores

Dates: 5, 12, 19 i 26 de novembre i 3 de desembre

Horari: de 19 a 21 h

Lloc: **Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.**

Camí del Pont del Diable, s/n

Durada total del cicle: 10 hores

● DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Les situacions de risc per a la nostra seguretat les hem d'evitar però, si aquestes situacions ens han sigut impossibles de preveure o si no hem pogut fugir, què hem de fer? En aquest curs ens donaran alguns consells sobre prevenció, defensa i resolució d'algunes situacions.

Apunta't al curs de "Defensa Personal Femenina"

Dates: 18 i 25 de novembre;

2, 9 i 16 de desembre

i 13, 20 i 27 de gener.

Horari: De 19 a 21 h.

Lloc: **Centre Cívic de Bonavista.**

Carrer Onze, 13

Durada total del cicle: 16 hores