

# DONES I LA TARDOR AL SIAD



## Dinamització de la cafeta feminista

### **Xerrada «Com donar ús a la interseccionalitat des de la comoditat del sofà de casa meva? Cas: Camp de Tarragona»**

La Celia Ruiz, jurista del SIAD, ens explicarà la interseccionalitat com a eina en clau dels drets humans per desmantellar estructures de poder que oprimeixen les dones. Per la seva banda, la Red Antiracista ens proposarà un seguit d'accions mínimes i quotidianes per entendre la interseccionalitat i posar-la en pràctica en espais més propers, a fi de convertir-los en llocs segurs per a totes.

Xerrada dins la programació d'activitats de la Terrasseta Feminista del Festival La Terrasseta ([www.laterrasseta.com](http://www.laterrasseta.com) o @laterrassetafestival <https://www.instagram.com/laterrassetafestival>).

Dia: **18 de setembre**

Horari: 18.30 h. Gratuït

Lloc: parc Saavedra

Format: presencial, amb places limitades.

Reserves a: [info@laterrasseta.com](mailto:info@laterrasseta.com).

## Tallers d'autoconeixement per a dones

### **Autocoaching: eines per dissenyar el teu futur**

El *coaching* és una metodologia d'entrenament adreçada a aconseguir un objectiu o a desenvolupar habilitats específiques. L'*autocoaching* és el *coaching* autoaplicat, amb l'objectiu de desenvolupar el potencial professional i/o humà. En aquest taller treballarem amb una metodologia interactiva, participativa i respectuosa, per tal que cada participant sigui la protagonista de la seva pròpia aventura. A càrrec de Judith Asensio, psicòloga general sanitària, experta en *coaching* i psicòloga del SIAD.

Dies: **4 i 18 d'octubre i 8 de novembre**

Horari: de 16.30 a 18.30 h. Gratuït

Lloc: plaça de la Imperial Tàrraco, 1

Format: presencial, amb places limitades

Inscripcions: del 6 al 30 de setembre

### **Viure *mindfulness* moment a moment**

La pràctica del *mindfulness* ens permet aprendre a relacionar-nos de manera directa amb allò que està passant en la nostra vida aquí i ara. En aquest taller ens introduïrem en el concepte de l'atenció plena i coneixerem les pràctiques formals de *mindfulness*, per tal que puguis incorporar-les a la teva rutina diària.

A càrrec de Judith Asensio Coll, psicòloga general sanitària, experta en *mindfulness* i psicòloga del SIAD.

Dies: **11 i 25 d'octubre i 15 i 29 de novembre**

Horari: de 16.30 a 18 h. Gratuït

Lloc: plaça de la Imperial Tàrraco, 1

Format: presencial, amb places limitades

Inscripcions: del 6 de setembre al 7 d'octubre

### **Xerrada: «Drets laborals de les dones en pandèmia»**

Davant la crisi de salut a escala mundial, moltes dones s'han vist directament afectades en els seus llocs de feina. Les dones han sostingut majoritàriament la cura de les persones, tant en l'esfera pública com privada, i això ha comportat un desequilibri en la seva vida laboral, incrementant-se situacions de perjudici i abús al treball. Si vols conèixer els teus drets laborals, inscriu-te a la xerrada.

A fi que hi puguin assistir tantes persones com sigui possible, es farà dues vegades, cada una en un dia diferent, que són els dies que s'indiquen a sota; tria la data que més et convingui.

A càrrec de Celia Ruiz, jurista del SIAD.

Dies: **7 d'octubre i 4 de novembre**

Horari: de 16.30 a 18 h. Gratuït

Lloc: plaça de la Imperial Tàrraco, 1

Format: presencial, amb places limitades

Inscripcions: del 6 de setembre al 5 d'octubre

### **Taller de costura i reciclatge de teles**

El caràcter d'aquest taller és essencialment pràctic. Per un costat, ens introduïrem en un marc teòric, amb l'objectiu de reflexionar sobre l'impacte que genera la gran producció de roba a escala mundial en el mediambient, així com sobre la importància de reutilitzar materials als quals es pot donar una segona vida. Per altra banda, farem l'aprenentatge del procés de costura partint d'un nivell bàsic. Taller dirigit a dones majors de 25 anys.

A càrrec de Cristina Elorduy, dissenyadora gràfica, i Carina Boxó, dissenyadora de moda i patronista.

Dies: **els dimecres i els divendres, del 13 d'octubre al 5 de novembre.**

Horari: de 18.15 a 20.15 h. Gratuït

Lloc: Centre Cívic Torreforta

Format: presencial, amb places limitades

Inscripcions del 6 a l'11 d'octubre

Observacions: al taller es facilitarà la informació perquè aportis material per reciclar i aprendre

Inscripcions a l'enllaç següent: <https://tramits.tarragona.cat/DetailTramit.aspx?IdTramit=2224>

Per a qualsevol dubte en el procés d'inscripció, podeu contactar amb el SIAD:

Telèfon: 977 296 279 / Adreça electrònica: [siad@tarragona.cat](mailto:siad@tarragona.cat)

