

► Tècniques de relaxació

La relaxació és un instrument essencial per millorar els processos d'aprenentatge, els processos orgànics i fisiològics i els processos emocionals. Les tècniques de relaxació són unes magnífiques aliades per aconseguir un benestar psicològic i una millor qualitat de vida. Aprenent a relaxar-nos podem evitar la tensió, l'estrès i el malestar que de vegades ens provoca un estil de vida massa accelerat. Però això, que és tan ben conegut, de vegades no sabem com fer-ho. Tu ho pots aprendre!!!

Dates: 10 de juny
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

DONA, EL TEU ESPAI DE CREACIÓ

► Bijuteria

T'agradaria fer-te tu mateixa els complements de bijuteria? Et sorprendrà veure el que es pot fer amb un filferro i unes peces de llana o paper.

Dates: 14, 21, 28 d'abril; 5, 12, 19 i 26 de maig;
2, 9 i 16 de juny
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

► Costura creativa

✓ L'armari ple de roba que no et poses?
✓ Vols arreglar-te tu mateixa la roba?
✓ T'agradaria fer-te noves peces de vestir amb el que ja tens?
Posa't a la moda reciclant la teva roba!
Crea el teu propi estil: fes túning amb la teva roba!

Dates: 19 i 26 d'abril; 3, 10, 17, 24 i 31 de maig;
7, 14 i 21 de juny
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

► Crea el teu propi bloc

Et recordem que aquest any continuem treballant per introduir les dones en les noves tecnologies i pots inscriure't als cursos d'informàtica que imparteix Dones en Xarxa. Si estàs interessada a aprendre a navegar per Internet o si ja en saps però vols ampliar els teus coneixements, apunta't als tallers d'informàtica.

Més informació a: <http://acciosocial.tarragona.cat>

DONA, EL TEU ESPAI CULTURAL

► Presentació del llibre 'Memòries de dones'

Històricament s'ha donat poca o nul·la rellevància als treballs i tasques realitzades per les dones: s'ha considerat que eren de segon ordre o han estat poc valorats en un món patriarcal i amb preeminència de valors masculins. Coral Cuadrada, historiadora, ens presenta un treball portat a terme pel grup de recerca interdisciplinària GRÈC (gènere, raça, ètnia i classe), de la Universitat Rovira i Virgili, on es reflecteix la feina feta durant els anys 2005 i 2006 per la visibilització dels sabers i maneres de fer de les dones i la incorporació de la mirada femenina en la recuperació de la memòria.

Data: 22 d'abril
Horari: 19.30 h
Lloc: **Sala d'Actes de l'Ajuntament de Tarragona.**
Pl. de la Font, 1

► Cafè-tertúlia amb les arts: 'Chaplin en imatges'

Visita guiada a l'exposició per un monitor que, en concloure el recorregut, moderarà un cafè-tertúlia. Activitat organitzada per CaixaForum.

Data: 30 d'abril
Horari: de 11 a 12.30 h
Lloc: **CaixaForum.** C/ Cristòfor Colom, 2

► Exposició 'Dones grans, grans dones'

L'envelliment de les persones és un procés natural i progressiu i, com a tal, és important saber acceptar-lo. Si hi afegim el fet de ser dona, fer-se gran de manera autònoma, sana i equilibrada esdevé una tasca complexa.

El perfil de dona gran ha canviat i l'Institut Català de les Dones vol impulsar la força transformadora de grans dones, que amb les seves accions i iniciatives desmunten, dia a dia, els tòpics que han associat la vellesa a un punt i final, a la desaparició de la sensualitat i de la sexualitat, a la malaltia, a la invisibilitat social, política i econòmica, a la passivitat i a la solitud obligada.

Data: del 24 de maig al 6 de juny
Horari: de 9 a 21 h
Lloc: **Pati de Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona.**
Pl. de la Font, 1

► Espai Assexora't

Vida sexual després dels 50

L'Associació Comunitària Salut Sexual del Camp de Tarragona ens introduirà la pel·lícula i dinamitzarà la tertúlia al voltant d'aquest tema.

Cinefòrum 'Las chicas del calendario'

A Anglaterra, l'Institut de la Dona (WI) es dedica a ensenyar l'art de fer melmelades, arranjaments florals, punt i rebosteria. Un grup de dones està buscant la manera més original de recaptar fons per a la lluita contra la leucèmia i es decideixen pel calendari del WI. En aquesta publicació, hi solen aparèixer postes de sol o flors, però elles volen fer-ho amb un nou enfocament. Darrere de les postres, de la compota de poma i de les flors hi apareixen elles completament nues.

Direcció: **Nigel Cole.** Regne Unit, 2003
Data: 4 de juny
Horari: de 10 a 13 h

► Exposició 'El moviment en imatges'

El moviment gai, lesbià i transsexual a Catalunya (1970-2005)

L'exposició és un reconeixement al moviment LGBT (lesbià, gai, bisexual i transsexual), un tema molt desconegut i que ha fet un canvi important en els darrers anys, tant en l'acceptació social com en el terreny de les lleis i les normes, que han permès el reconeixement dels drets d'aquestes persones.

Data: del 4 al 23 de juny
Horari: de 9 a 21 h
Lloc: **Pati de Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona.**
Pl. de la Font, 1

► Exposició 'Dones d'aigua'

A Etiòpia, el 62% de la població no té accés a l'aigua. Allà les dones gasten fins a 5 hores al dia per anar-ne a buscar, encara que sigui insalubre i perillosa.

Aquesta exposició pretén que la persona visitant visqui en la seva pell el que moltes dones pateixen cada dia en la recerca d'un bé tan necessari com escàs pel desenvolupament econòmic, la salut pública, l'educació i el manteniment de la concòrdia i la pau social dels seus pobles.

Activitat organitzada per la CAM
(Caixa d'Estalvis del Mediterrani).

Dates: juny i juliol.

Data d'inauguració
i horari pendent de confirmació.

Lloc: **Palau Firal i Congressos.**
C/ Arquitecte Rovira, 2

Programa d'activitats

Servei d'Informació i Atenció a les Dones

Cursos i tallers

2010

DONA, EL 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.

CICLE PENSAT PER DONAR ALGUNES EINES ÚTILS PER AL DESENVOLUPAMENT PERSONAL I PROFESSIONAL DE LES ASSISTENTS.

Apunta't al cicle de tallers "Dona, el teu millor tu".

1) Taller "Coneix-te"

Es treballarà el tema fonamental de la identitat personal: "qui sóc jo".

2) Taller "Estima't"

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, per la relació amb una mateixa.

3) Taller "Comunica't"

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 les altres persones.

4) Taller "Organitza't"

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"

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

Dates: 3, 10, 17, 24 i 31 de maig
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Institut Municipal d'Educació (IMET).**
C/ Ramón y Cajal, 70

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: 13, 20 i 27 d'abril
Horari: de 18.30 a 21 h
Lloc: **Associació d'Esteticistes de Tarragona (ASSOET).**
C/ Francesc Bastos, 16 entl. 1a

Dates: 4, 11 i 18 de maig
Horari: de 18.30 a 21 h
Lloc: **Associació d'Esteticistes de Tarragona (ASSOET).**
C/ Francesc Bastos, 16 entl. 1a

Dates: 25 de maig i 1 i 8 de juny
Horari: de 18.30 a 21 h
Lloc: **Associació d'Esteticistes de Tarragona (ASSOET).**
C/ Francesc Bastos, 16 entl. 1a

DONA, EL TEU ESPAI DE CREIXEMENT

Tècniques d'alliberament emocional.

EFT: 'Emotional Freedom Techniques' (tàpping)

L'EFT (sigles d'Emotional Freedom Techniques) apareix als Estats Units als anys 90 sota el guiatge de Gary Craig, el seu fundador i divulgador, i la seva font directa és l'anomenada psicologia energètica.

Tot i que les seves arrels es troben en la mil·lenària medicina tradicional xinesa, EFT és una tècnica encara jove que, tanmateix, s'està desenvolupant ràpidament perquè ofereix resultats sorprenents, a vegades fins i tot allà on altres tècniques no han resultat eficaces.

EFT utilitza una suau estimulació (tàpping) sobre punts específics d'acupuntura, que desbloqueja el flux d'energia en el cos, mentre la persona pensa en un problema específic al mateix temps que repeteix unes afirmacions sobre aquest problema.

EFT resulta ser una de les tècniques més ràpides i efectives per restablir el sistema energètic del cos.

Aquest taller, pensat com a introducció a la tècnica d'EFT, et permetrà aprendre "la recepta bàsica" per autoaplicar-te tàpping sobre aquells aspectes o mals-tars emocionals específics que vulguis superar. D'altra banda, també pot resultar-te molt útil com a tècnica de relaxació i d'autoconeixement i creixement personal.

Dates: 8, 15 i 22 d'abril
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

Dates: 15, 22 i 29 d'abril
Horari: de 10 a 12 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

Els processos de dol: com transformar el dolor en una experiència de vida enriquidora

Habitualment parlem de "dol" quan una persona està transitant per un període de la seva vida marcat emocionalment per la pèrdua d'una persona estimada. Però aquest procés també es produeix quan patim altres tipus de pèrdues, com poden ser un fracàs personal, el canvi o pèrdua de feina, una incapacitat després d'una malaltia o accident, un desarrelament familiar... Tots aquests episodis poden provocar dolor i la sensació de no poder continuar endavant.

Una bona elaboració del dol implicarà acceptar la pèrdua, superar el dolor i incorporar una actitud mental que ens impulsi cap a nous objectius de vida.

Dates: 29 d'abril
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

PNL i resolució de conflictes

La programació neurolingüística (PNL) és un model de comunicació que estudia l'estructura de la conducta humana i explícita les pautes o patrons de comportament i de canvi, oferint instruments útils per desenvolupar i optimitzar els recursos i les habilitats personals. Les tècniques que ofereix són especialment eficaces quan s'apliquen a l'àmbit de la resolució de conflictes, ja siguin de tipus personal, familiar o professional.

Dates: 6 i 13 de maig
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

Planificació i gestió del temps

El món en què vivim va molt de pressa i sovint caiem en la paradoxa de no tenir temps per ocupar-nos del nostre temps. El temps és un recurs limitat, i de com l'administrem i el gestionem dependrà no tan sols el nostre èxit professional sinó també el nostre benestar personal. Una bona planificació i gestió del temps ens ajudarà a evitar la sensació de "no arribar a tot" i ens permetrà viure d'una manera més conscient, eficaç i satisfactòria.

Dates: 20 de maig
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

'Autocoaching': dissenya el teu futur des de la consciència del teu present

Projectes, somnis, expectatives, ganes de canviar... de vegades són reptes que ens posen entre l'espasa i la paret perquè pensem que no tenim la força o els recursos necessaris per assolir-los i ens donem per vençudes abans de començar, abans fins i tot d'haver establert les nostres metes i objectius.

L'autocoaching t'ofereix la possibilitat d'establir un vincle conscient amb els teus propis recursos i potencialitats per definir les teves metes, dissenyar el teu futur i millorar la teva qualitat de vida.

Dates: 27 de maig i 3 de juny
Horari: de 19 a 21 h
Lloc: **Centre Sociocultural de la Part Alta.**
C/ Puig d'en Pallars, s/n

Totes les activitats són gratuïtes.

Cal fer inscripció prèvia, directament al SIAD o via Internet mitjançant el formulari que hi ha al web:
<http://acciosocial.tarragona.cat>