

Tallers i activitats quadrimestral de febrer a maig de 2014

**INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS A PARTIR
DEL DIMARTS 28 DE GENER AL CIOD**

C. les Escoles, 10 baixos • Tel./Fax 93 462 11 21 • infodonacioid@sant-adria.net
Més informació: www.sant-adria.net/serveis/igualtat • www.facebook.com/CIODDonesSantAdria
www.twitter.com/ciodsantadria

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PLACES	PREU
DONES I SALUT. IOGA	DILLUNS	9.30 - 11.00 h	17/02 - 05/05 (10 sessions)	25	38 €
DONES I BENESTAR. RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ	DILLUNS	15.30 - 16.15 h	24/02 - 07/04 (7 sessions)	15	GRATUÏT
PENSAMENTS DE DONES. TÈCNiques D'ESCRITURA	DILLUNS	18 - 19.30 h	03/03 - 07/04 (6 sessions)	20	15 €
DONES I CRISIS. Monogràfics. Cercant alternatives!! informació de pensions, prestacions i subsidis, idees de com estalviar a la llar!! com afrontar els canvis...	DILLUNS	17.30 - 19 h	05/05 - 26/05 (4 sessions)	20	GRATUÏT
DONES I CANVIS. "DONES QUE SON MARES". Espai vivencial. Petita infància (0 a 3 anys)	DILLUNS	18 - 19 h	10/02 - 26/05	10	GRATUÏT
DONES I RELACIONS AFECTIVES. AMOR O DEPENDENCIA?!!	DIMARTS	9.45 - 11.15 h	01/04 - 27/05 (8 sessions)	15	GRATUÏT
DONES I CREIXEMENT PERSONAL. BIODANZA. Tècnica per eliminar les tensions, les angoixes i el malestar... afavorint el benestar personal	DIMARTS	9.30 - 11 h	18/02 - 25/03 (6 sessions)	15	GRATUÏT
ESPAI DONES I SALUT. Jo puc millorar la meua salut!!! Segon nivell (Participació CAP Barraquer)	DIMARTS	11.30 - 13 h	11/02 - 11/03 (5 sessions)	25	GRATUÏT
ESPAI DONES I SALUT. Tens temps a per tu?? Primer Nivell (Participació CAP Barraquer)	DIMARTS	11.30 - 13 h	18/03 - 27/05 (10 sessions)	25	GRATUÏT
DONES I IDENTITAT. Genealogia en femení. Cercant la teva identitat!!	DIMARTS	17.30 - 19 h	25/02 - 18/03 (4 sessions)	20	10,5 €
DONES I NUTRICIÓ. Les dietes!!! La salut al plat.	DIMARTS	17.30 - 19 h	22/04 - 13/05 (4 sessions)	20	10,5 €
DONES I TECNOLOGIES. INFORMÀTICA BÀSICA	DIMECRES	10 - 11.30 h	19/02 - 26/03 (6 sessions)	10	15 €
DONES I CREATIVITAT. PINTURA SOBRE SEDA	DIMECRES	15.15 - 16.45 h	19/02 - 26/03 (6 sessions)	15	15 €
DONES I ART. INTERPRETACIÓ TEATRAL	DIMECRES	17.30 - 19 h	26/02 - 02/04 (6 sessions)	20	15 €
DONES I BENESTAR. COS I ENÈRGIA Coneix diferents tècniques per treballar l'energia personal i afavorir la nostra vitalitat	DIMECRES	17.15 - 18.45 h	07/05 - 28/05 (4 sessions)	20	10,5 €
DONES I ESTRES. L'ART DE RELAXAR-NOS	DIMECRES	15.15 - 16.45 h	23/04 - 28/05 (6 sessions)	15	GRATUÏT
REIKI. Nivell 3	DIJOUS	10 - 11.30 h	06/03 - 27/03 (4 sessions)	20	10,5 €
DONES.COS I MENT. MASSATGE CALIFORNIA	DIJOUS	10 - 11.30 h	08/05 - 19/05 (4 sessions)	20	10,5 €
BRICOLATGE PER A DONES Edifici Besòs	DIJOUS	10 - 11.30 h	27/02 - 03/04 (6 sessions)	20	15 €
DONES I SALUT. IOGA	DIJOUS	15.15 - 16.45 h	20/02 - 08/05 (10 sessions)	25	38 €
DONES I IGUALTAT. Com s'explica un conte? Taller de narració de contes	DIJOUS	17.30 - 19 h	27/02 - 13/03 (3 sessions)	25	9 €
DONES I IGUALTAT. COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA	DIJOUS	17.15 - 18.45 h	08/05 - 29/05 (4 sessions)	25	10,5 €

ESPAI CULTURAL DE DONES

Sortides programades. Cal apuntar-se previament al CIOD

Sortida al Teatre -T de Teatre "Dones com jo". Teatre Romea (divendres 14 de març a les 20.25 h, 20 euros)

Visita guiada a la Maternitat d'Elna (diumenge 11 de maig de 8 a 19 h, preu a concretar)



Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs

Amb el suport:



Diputació
Barcelona



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones



Centre
d'Informació
i Orientació
de la Dona



Regidoria de
Polítiques d'Igualtat