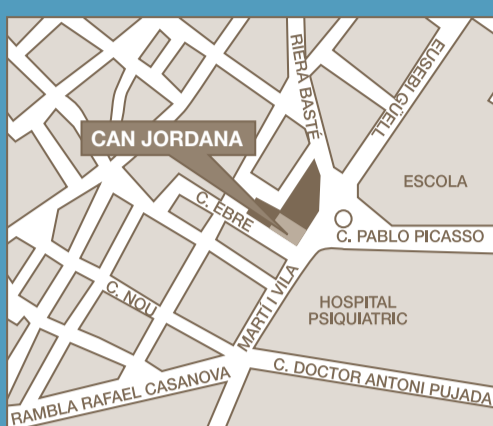


PROGRAMA  
GENER · JUNY 2010

ON ENS POTS TROBAR?



Can Jordana · C. Ebre 27  
Sant Boi de Llobregat

HORARI DEL CENTRE DE RECURSOS  
I DOCUMENTACIÓ DE LES DONES (CRDD)

Dimarts i dijous de 10 a 13 h  
Dimarts, dimecres i dijous de 17 a 20 h  
Tel. 93 635 12 00 ext. 156  
crdones@santboi.cat

Reserva de dues places a totes les activitats per a dones amb discapacitat.  
En el cas que necessiteu servei de guarderia feu-nos-ho saber.

Les inscripcions es podran realitzar presencialment,  
al telèfon 936 351 200 ext:156 i a través de l'e-mail crdones@santboi.cat



Per a més informació:  
[www.donessantboi.wordpress.com](http://www.donessantboi.wordpress.com)

En casos de  
**VIOLENCIA DE GÈNERE**  
truqueu al telèfon  
**900 72 74 76**  
(operatiu les 24 h)

COM VOLS REBRE LA INFORMACIÓ DEL CRDD?

Lliura aquest formulari al CRDD. Gràcies

Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

Barri: \_\_\_\_\_ Data de naixement: \_\_\_\_\_ Lloc d'origen: \_\_\_\_\_

Vull rebre:

**Activitats Centre de Recursos i Documentació de les Dones**

Mitjà pel que vull rebre la informació:

Correu electrònic · Adreça de correu electrònic: \_\_\_\_\_

Telèfon mòbil · Número de telèfon mòbil: \_\_\_\_\_

Correu postal · Adreça de correu postal: \_\_\_\_\_

Data i lloc: \_\_\_\_\_

Signatura: \_\_\_\_\_

**TALLER: CANVIA EL XIP,  
CANVIA LA TEVA VIDA**

La nostra vida va passant per diferents etapes que s'acaben i s'inicien en moments clau: aniversaris, canvis laborals o familiars... aprendrem estratègies per a generar canvis en nosaltres mateixes de forma realista i positiva.

**Dies:** 8 i 22 de febrer

**Inscripcions** a partir del 19 de gener al CRDD

**Horari:** de 17 a 18.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**TALLER: NO DONIS MÉS VOLTES,  
PENSA EN POSITIU**

Per modificar el nostre comportament davant determinades situacions, hem d'aprendre a modificar prèviament els nostres esquemes de pensament, el nostre diàleg intern, les nostres creences personals i la manera de sentir-nos davant d'aquestes.

**Dies:** 8 i 22 de març

**Inscripcions** a partir del 16 de febrer al CRDD

**Horari:** de 17 a 18.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**TALLER: COM EDUCAR:  
ELS ESTILS EDUCATIUS**

Parlarem dels models familiars i educatius a partir dels que eduquem els nostres fills i filles.

**Dies:** 17 i 31 de maig

**Inscripcions** a partir del 27 d'abril al CRDD

**Horari:** de 17 a 18.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**TALLER: OBRE LA BOCA I NO CALLIS:  
COM AFRONTAR CONVERSES DIFÍCILS**

La conversa és una eina bàsica de relació, aprendrem a millorar les nostres estratègies de comunicació.

**Dies:** 14 i 28 de juny

**Inscripcions** a partir del 25 de maig al CRDD

**Horari:** de 17 a 18.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**TALLER: RISOTERÀPIA**

**Dies:** 15, 22 i 29 d'abril

**Inscripcions** a partir del 23 de març al CRDD

**Horari:** de 17.30 a 19 h

**Lloc:** Cal Ninyo: c/Major 43

**BARRI DE CAMPS BLANCS****RISOTERÀPIA**

**Dies:** 11, 18 i 25 de març

**Inscripcions** a partir del 16 de febrer al CRDD i al Casal de Barri Camps Blancs

**Horari:** de 17.30 a 19 h

**Lloc:** Casal de Barri Camps Blancs: c/Salvador Seguí 2

**CREIXEMENT PERSONAL**

Un procés de creixement personal ens aporta la millora del coneixement de nosaltres mateixes per tal de fomentar el nostre propi potencial.

**Dies:** 19 d'abril i 3 de maig

**Inscripcions** a partir del 30 de març al CRDD i al Casal de Barri Camps Blancs

**Horari:** de 17 a 18.30 h

**Lloc:** Casal de Barri Camps Blancs: c/Salvador Seguí 2

**BARRI DE MARIANAO****RELAXACIÓ**

**Dies:** 11, 18 i 25 de febrer

**Inscripcions** a partir del 19 de gener al CRDD

**Horari:** de 17.30 a 19 h

**Lloc:** Casal de Barri Marianao: c/Miquel 2

**BARRI CIUTAT COOPERATIVA MOLÍ NOU****RELAXACIÓ**

**Dies:** 6, 13 i 27 de maig

**Inscripcions** a partir del 13 d'abril al CRDD

**Horari:** de 17.30 a 19 h

**Lloc:** Casal de Barri Ciutat Cooperativa: c/Pau Casals 7

**BARRI DE CASABLANCA****RISOTERÀPIA**

**Dies:** 3, 10 i 17 de juny

**Inscripcions** a partir del 11 de maig al CRDD

**Horari:** de 17.30 a 19 h

**Lloc:** Casal de Barri Casablanca: c/Badajoz 2

**ESCOLA DE PARTICIPACIÓ****FORMACIÓ PER A LES ENTITATS DE DONES****CURS: GESTIÓ DE SUBVENCIOS**

En aquest curs es donaran les eines bàsiques per elaborar projectes i poder millorar la sol·licitud de les subvencions municipals.

**Dies:** 12, 14, 19 i 21 de gener

**Inscripcions** a partir del 7 de gener al CRDD

**Horari:** d'11 a 12.30 h i de 18 a 19.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**CURS: RECERCA DE FINANÇAMENT  
PER A LA NOSTRA ENTITAT**

Línies de subvencions, patrocinis, donacions, préstec de materials, etc, són diferents opcions que tenim al nostre abast per tal de finançar les entitats. En aquest curs aprendrem com augmentar els nostres recursos.

**Dies:** 16 i 23 de febrer

**Inscripcions** a partir del 26 de gener al CRDD

**Horari:** de 18 a 19.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**CURS: COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ  
PER A LES ENTITATS**

Una eina bàsica per gestionar les associacions és la comunicació. A través de les estratègies adequades podrem millorar la comunicació interna i l'impacte social de les nostres actuacions.

**Dies:** 14, 21 i 28 d'abril

**Inscripcions** a partir del 23 de març al CRDD

**Horari:** de 18 a 19.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**FORMACIÓ****CONFERÈNCIA: LA PARTICIPACIÓ  
FEMENINA AL TEIXIT ASSOCIATIU**

Existeixen diferències en la participació dels homes i les dones a les associacions. Veurem com fem les nostres entitats més igualitàries.

**Dia:** 23 de març

**Horari:** 18.30 h

**Lloc:** Can Massallera, c/Mallorca 30

*Destinat a les entitats de la ciutat*

**JORNADA: LA COEDUCACIÓ EN EL  
LLEURE INFANTIL I JUVENIL**

En aquesta jornada es treballarà la coeducació com a estratègia educativa basada en la igualtat d'oportunitats. Dins l'àmbit del lleure infantil i juvenil podrem veure la coeducació com a alternativa igualitària en l'educació no formal.

**Dia:** 24 d'abril (dissabte)

**Inscripcions** a partir del 6 d'abril al CRDD

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Lloc:** Can Massallera, c/Mallorca 30

*Destinat als equips professionals de l'àmbit del lleure infantil i juvenil*

**CURS: EL LLENGUATGE NO SEXISTA**

Aprendrem estratègies pràctiques per tal d'evitar un ús sexista del llenguatge tant oral com escrit, en el nostre dia a dia.

**Dies:** 11 i 18 de maig

**Inscripcions** a partir del 13 d'abril al CRDD

**Horari:** de 16 a 20 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

*Destinat a professionals dels serveis públics, professorat, professionals del lleure i entitats*

**CURS: DEFENSA PERSONAL  
PER A DONES JOVES**

MÒDUL I: Espai per treballar tècniques de defensa personal per a situacions de risc per a les dones. Realitzat per la Policia Local i la Regidoria de Joventut de l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat

**Dies:** 24 de febrer i 10 de març

Grup de 15 a 24 anys: de 19.30 a 20.30 h

Grup de 25 a 35 anys: de 20.30 a 21.30 h

**Lloc:** Poliesportiu Can Massallera: c/Mallorca 30

MÒDUL II: Destinat a prevenir i reconèixer diferents tipologies de violència masclista: en l'àmbit laboral, en les relacions afectives, etc. Violències que sovint passen desapercibudes i les normalitzem com a conductes habituals en el nostre dia a dia.

**Dies:** 24 de març i 7 d'abril

Grup de 15 a 24 anys: de 18 a 19 h

Grup de 25 a 35 anys: de 19 a 20 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**Inscripcions:** cal apuntar-se prèviament a l'activitat. Per realitzar la inscripció haureu d'omplir un formulari que trobareu disponible a:

*Servei d'Informació Juvenil El Punt,*

*La Factoria Jove de Can Massallera:*

c/Mallorca 30

elpunt@santboi.cat · T. 93 652 98 43

*Centre de Recursos i Documentació*

*de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27*

crdones@santboi.cat · T. 93 635 12 00

Curs gratuït amb places limitades

**GRUPS DE TREBALL****GRUP DE LECTURA DRAMATITZADA**

Tots els dimarts de 17 a 18.30h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

**GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT  
MATERN AREOLA**

**Dies:** 5 de febrer, 5 de març, 9 d'abril,

7 de maig, 4 de juny, 2 de juliol

**Horari:** de 15.30 a 17.30 h

**Lloc:** Centre de Recursos i Documentació de les Dones: Can Jordana, c/Ebre 27

\*Per formar part d'un grup de treball o crear un

de nou us heu d'adreçar al Centre de Recursos i Documentació de les Dones on us facilitaran tota la informació.