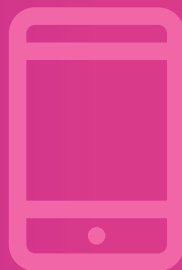




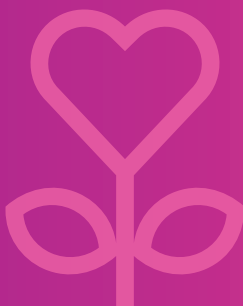
**CENTRE D'INFORMACIÓ
I RECURSOS
PER A LES DONES**

**AJUNTAMENT DE CORNELLÀ
DE LLOBREGAT**



CURSOS I TALLERS PER A DONES

GENER-JUNY 2024



Ajuntament de Cornellà
de Llobregat

CURSOS

Deesses i llobes

📅 Del 22 de gener al 13 de març

🕒 Dilluns: 16 a 18 h

👤 Antònia Guerrero, psicòloga

Desconstrucció dels mites femenins de la nostra cultura basant-nos en els llibres "Las diosas de cada mujer" i "Dones que corren amb els llops".

Dones que riuen de tot cor: taller de clown

📅 Del 30 de gener al 19 de març

🕒 Dimarts: 10 a 11.30 h

👤 Núria Rodríguez, psicòloga i arteràapeuta

Treballarem la creativitat, el plaer, l'assertivitat i l'autenticitat amb perspectiva de gènere de la clown.

Habit-arte 1

📅 Del 31 de gener al 20 de març

🕒 Dimecres: 10 a 11.30 h

👤 Emma González i Mercè Yll, professionals de la neuropatia i Health Trainer PNIE

Eines per implementar millores en el nostre dia a dia, per abordar la gestió del canvi, la identitat, els hàbits, etc.

La música amb nom de dona: de Joan Baez a Donna Summer

📅 De l'1 de febrer al 21 de març

🕒 Dijous: 10 a 12 h

👤 Domènec González, compositor i director d'orquestra

Recorregut musical per dones d'estils diferents com Joan Baez, Rocío Dúrcal, Enya, Edith Piaf... i Donna Summer!

Cercle de dones

📅 De l'1 de febrer al 21 de març

🕒 Dijous: 16.30 a 18 h

👤 Eva Rodríguez, Una tu Creatividad

Compartirem la nostra veu interior de dones sense ser jutjades, per créixer en la nostra medicina interna.



Comunica i estima't fort!

📅 De 12 de febrer al 18 de març

🕒 Dilluns: 10 a 12 h

👤 Ruth Jiménez i Verónica Soto, periodistes i coach

Eines per comunicar-te millor i connectar amb el teu poder personal i la teva autoestima.

La música amb nom de dona: dones del Blues i dones del Rock & Roll

📅 Del 2 d'abril al 7 de maig

🕒 Dimarts: 11 a 12.30 h

👤 Sandy Lewis, ballarina i professora de swing

Descobrirem la societat nordamericana a través d'artistes musicals negres i farem algunes passes de ball...



Habit-arte 2

📅 Del 3 d'abril al 22 de maig

🕒 Dimecres: 10 a 11.30 h

👤 Emma González i Mercè Yll, professionals de la neuropatia i Health Trainer PNIE

Eines i estratègies per millorar la nostra vida: la nutrició i l'autoconeixement.

Viatgem per la història del teatre?

📅 Del 8 d'abril al 20 de maig

🕒 Dilluns: 10 a 12 h

👤 Ramon Garrido, actor, pedagog teatral i formador en habilitats de comunicació

Farem un breu i divertit viatge a través de la història del teatre occidental.

Com treure més profit del meu mòbil?

📅 Del 6 al 13 de maig

🕒 Dilluns: 16 a 18 h

👤 Gemma Gallofré, botiguera creativa

Coneixerem el nostre mòbil, podrem triar apps, organitzar l'agenda, guardar fotografies i vídeos...

TALLERS

Relaxació i respiració

📅 Divendres 19 de gener

🕒 10 a 11.30 h

👤 Clara Inés Ros, psicòloga
Fundació Dependents

Taller bàsic que ofereix eines de relaxació i respiració com a pràctica d'autocura.



Defensa personal per a dones

📅 Dilluns 15, dimarts 16 i dijous 18 d'abril

🕒 17.30 a 19.30 h

👤 Guàrdia Urbana de Cornellà

Taller que proporciona eines per prevenir agressions i saber com procedir en aquests casos.

Activitats recreatives i estimulació cognitiva

📅 Dimecres 8 de maig

🕒 17 a 18.30 h

👤 Laura León, educadora social
Fundació Dependents

Oferirem consells pràctics per dur a terme activitats i exercicis d'estimulació cognitiva adequats per a persones grans.

Nutrició i vida fitness per a dones (commemorem el Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones)

📅 Dimecres 29 de maig

🕒 17 a 18.30 h

👤 Eva i Helena, especialistes en esport i nutrició i fundadores d'Eleva't Salut i Entrenament

Aprendrem com l'entrenament i la vida saludable pot millorar la salut de les dones.

CONFERÈNCIES

TOC-TOC, xerrades divulgatives de persones investigadores de la UB:

Els horaris poden afectar la salut?

📅 Dimecres 13 de març

🕒 17 a 18.30 h

👤 Trinitat Cambras, Dra. en Farmàcia i llicenciada en Psicologia

Coneixerem els horaris més adients per fer exercici, dormir i menjar saludablement.

L'espai al cinema: ficció o realitat

📅 Dimecres 10 d'abril

🕒 17 a 18.30 h

👤 Xavier Luri, professor d'astronomia i astrofísica

Contrastarem la conquesta de l'espai tal com apareix a les pel·lícules amb la realitat científica.

Sabeu què estan veient els nostres fills/es al mòbil?

📅 Dimecres 5 de juny

🕒 17 a 18.30 h

👤 Sara Llanos, pedagoga i educadora de Sexeducació

Xerrada sobre pornografia i de la gent jove que accedeix a aquests continguts actualment.



Informació i inscripcions:

A partir del 8 de gener de 2024

CENTRE D'INFORMACIÓ I RECURSOS PER A LES DONES

Mossèn Jacint Verdaguer, 16-18.

08940 Cornellà de Llobregat

T. 934 742 841

igualtat@aj-cornella.cat

Us recordem que la primera setmana de juliol tindrà lloc la **Universitat d'Estiu de les Dones**. Trobareu la informació a:

www.cornella.cat

[igualtatcornella](https://www.instagram.com/igualtatcornella)



Organitza:



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

Col·laboren:



LaUB
divulga

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



Diputació
Barcelona