

# Programació CRDD gener – juliol 2011

## **ESCOLA DE PARTICIPACIÓ**

Programació destinada a les entitats del Consell Municipal de les Dones.

### **Introducció al Word**

Aprendrem a editar textos amb aquesta aplicació de Microsoft Office que ens permetrà redactar documents diversos per a la nostra entitat.

**Dies:** 9 i 16 de febrer de 2011

**Horari:** de 17:30 a 20:00h

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** des del 18 de febrer

### **Introducció a la navegació per Internet**

L'objectiu d'aquest taller és donar eines per utilitzar Internet en el dia a dia de la nostra entitat.

**Dies:** 16 i 23 de març de 2011

**Horari:** de 17:30 a 20:00h

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** des del 18 de febrer

### **Apunta't al Facebook**

Les xarxes socials faciliten les comunicacions amb altres entitats i persones, no et quedis fora!!

**Dies:** 7 d'abril de 2011

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, Baldiri Aleu, 6-8

**Horari:** de 17 a 20h

**Inscripcions:** des del 15 de març

### **Crea el teu propi bloc**

Aprendrem a crear un bloc personalitzat que ens servirà per donar a conèixer les nostres entitats o els nostres negocis.

**Dies:** 13 i 20 d'abril de 2011

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, Baldiri Aleu, 6-8

**Horari:** de 14:00 a 16:00h

**Inscripcions:** des del 18 de febrer

### **Com acollir situacions conflictives a la nostra entitat?**

Parlarem de com realitzar una bona acollida a les dones que arriben a les nostres entitats amb alguna problemàtica. Veurem quin és el nostre paper i com hem d'actuar durant l'atenció.

**Dies:** 11 i 18 de maig de 2011

**Horari:** de 18:00 a 19:30h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

**Inscripcions:** des del 12 d'abril de 2011

## **TALLERS VARIATS**

### **Els propòsits**

Quan comença el nou any hem de fer la nostra llista de propòsits amb decisió i seguretat.

**Dies:** 14 i 28 de febrer de 2011

**Horari:** de 17:00 a 18:30h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

**Inscripcions:** des del 18 de gener

### **Risoteràpia**

**Dies:** 10, 17 i 24 de febrer de 2011

**Horari:** de 17:30 a 19:00h

**Lloc:** Casal de Barri de Casablanca, Badajoz, 2

**Inscripcions:** des del 18 de gener

### **La nostra història personal. Projecte de vida**

De vegades no pensem tot lo que hem aconseguit i el que ens queda per endavant, comencem!!

**Dies:** 14 i 28 de març de 2011

**Horari:** de 17:00 a 18:30h

**Lloc:** Casal de Barri de Camps Blancs, Salvador Seguí, 2

**Inscripcions:** des del 15 de febrer de 2011

### **Relaxació**

**Dies:** 17, 24 i 31 de març de 2011

**Horari:** de 17:30 a 19:00h

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

**Inscripcions:** des del 22 de febrer

### **Autoestima i empoderament personal**

Aprendrem a iniciar una transformació personal cap a la presa de decisions al nostre dia a dia.

**Dies:** 11 d'abril i 9 de maig de 2011

**Horari:** de 17:00 a 18:30h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

**Inscripcions:** des del 22 de març

### **Risoteràpia**

**Dies:** 14, 21 i 28 d'abril de 2011

**Horari:** de 17:30 a 19:00h

**Lloc:** Casal de Barri de Camps Blancs, Salvador Seguí, 2

**Inscripcions:** des del 22 de març

### **Com elaborar el teu currículum i buscar feina a través d'Internet**

Aprofita la xarxa per buscar feina.

**Dies:** 5 de maig de 2011

**Horari:** de 17:30 a 20:00h

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** des del 12 d'abril

### **Relaxació**

**Dies:** 12, 19 i 26 de maig de 2011

**Horari:** de 17:30 a 19:00h

**Lloc:** Casal de Barri de Mariano, Miquel, 2

**Inscripcions:** des del 19 d'abril

### **Sigues la teva pròpia agent de viatges!**

Coneixerem les claus per organitzar un viatge a través d'Internet

**Dies:** 25 de maig de 2011

**Horari:** de 17:30 a 20:00h

**Lloc:** Biblioteca Jordi Rubió i Balaguer, Baldiri Aleu, 6-8

**Inscripcions:** des del 4 de maig

### **Viure corrent**

El temps passa i a vegades no sentim que l'aprofitem, hem d'aprendre a viure sense presses.

**Dies:** 30 de maig i 13 de juny de 2011

**Horari:** de 17:00 a 18:30h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

**Inscripcions:** des del 10 de maig

### **Risoteràpia**

**Dies:** 2, 9 i 16 de juny de 2011

**Horari:** de 17:30 a 19:00h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

**Inscripcions:** des del 17 de maig

## **GRUPS DE TREBALL**

### **Grup de suport a l'alletament matern i criança**

Espai per compartir l'experiència de la maternitat i la paternitat, els dubtes, consells al voltant de temes diversos. A càrrec de l'entitat AREOLA.

**Dies:** 7 de gener, 4 de febrer, 4 de març, 1 d'abril, 6 de maig, 3 de juny i 1 de juliol de 2011 (cada primer divendres de mes)

**Horari:** de 15:30 a 17:30h

**Lloc:** CRDD, Ebre, 27

### **Grup de lectura dramatitzada**

A partir de tècniques teatrals i dramatització de lectures donarem a conèixer la veu de les dones que deixen la seva empremta en la nostra història.

**Dies:** dimecres des del 2 de febrer al 22 de juny de 2011

**Horari:** de 18 a 19:30h

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

**Inscripcions:** fins al 22 de febrer

Les inscripcions es podran realitzar presencialment, al telèfon 936351200 ext. 156 i a través de l'e-mail crdones@santboi.cat

\* Reserva de dues places a totes les activitats per a dones amb discapacitat.

\* En el cas que necessiteu servei de guarda d'infants feu-nos-ho saber.