

TALLERS PER A DONES

PROGRAMACIÓ MARÇ 2021
Inscripcions obertes durant el mes de març

Format online

CULTURA I LITERATURA

TALLER HISTÒRIA 8 DE MARÇ

En aquest taller tindrem l'oportunitat de conèixer que va passar aquell 8 de març de 1875. Crearem un espai de diàleg entorn aquell dia i coneixerem les seves protagonistes. També aprofitarem per reflexionar sobre el que van aconseguir i tot el camí que ens queda per recórrer juntes. en la lluita feminista.

Torn de matí:
8 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
8 de març de 16 a 18h.
Places: 15 màxim per torn.

ERA CERVANTES FEMINISTA? Li preguntem als seus personatges femenins.

Marcela, Dorotea, Altisidora, Leandra i Costanza són els personatges femenins més potents i feministes tant del "Quijote" com de "Las Novelas Ejemplares de Cervantes, amb el permís de Dulcinea. Si és així, per què no estan dins del nostre imaginari col·lectiu com referents en la literatura? Segur que ja sabem la resposta i per això mateix en aquest taller parlarem d'elles.

Torn de matí:
9 i 16 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
9 i 16 de març de 16 a 18h.
Places: 15 màxim per torn.

NORMES DE REDACCIÓ I REPÀS D'ERRORS GRAMATICALS

En aquest taller aprendrem els punts bàsics per la correcta presentació dels nostres escrits. Les regles ortogràfiques, tot i que bastant desconegudes, són molt importants a l'hora de maquetar els nostres relats. També repassarem les errades ortogràfiques i gramaticals més habituals, descobrint eines online per corregir els nostres textos.

Torn de matí:
10 i 17 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
10 i 17 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

DESCOBRIM ESPLUGUES

Realitzarem una ruta virtual a través de google view, i coneixerem la història dels llocs més emblemàtics d'Esplugues. Aquesta activitat ens permetrà transportar-nos als diferents racons del nostre municipi des del menjador de casa..

Torn de matí:
11 i 18 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
11 i 18 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

POESIA TRANS. NATY MENSTRUAL, SUSHI SHOCK YTXUS GARCÍA.

Mateixa programació que al mes de febrer.

Torn de matí:
15 i 22 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
15 i 22 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

LES DONES DE LORCA I LA TRILOGIA DEL POETA.

Mateixa programació que al mes de febrer.

Torn de matí:
18 i 25 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
18 i 25 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

TIC

ÀLBUM DE FOTOS DIGITAL

Mateixa programació que al mes de febrer.

Torn de matí:
24 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
24 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

BENESTAR I ESPORT

TAI-TXI

Ens centrarem en la respiració i el moviment per treballar la flexibilitat i l'equilibri. Descobrirem els beneficis físics i mentals que ens regala aquesta pràctica.

Torn de matí:
8 i 15 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
8 i 15 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

NUTRICIÓ I DONA

Treballem la relació entre l'alimentació i la salut en la dona, comanar adaptant l'alimentació a les nostres circumstàncies vitals i les diferents etapes, com per exemple l'alimentació a la menopausa.

Torn de matí:
10 i 17 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
10 i 17 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Taller d'autoconeixement. identificarem les nostres emocions mitjançant dinàmiques i coneixerem alguns recursos per gestionar aquestes emocions.

Torn de matí:
10 i 18 de març de 10 a 12h.
Torn de tarda:
10 i 18 de març de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

<http://inscripcions.esplugues.cat/WebEsplugues>



900 300 082



ajuntament@esplugues.cat

Per fer la inscripció es requereix nom i cognoms, adreça, telèfon i correu electrònic

Durant el març. Tallers adreçats a dones. Els tallers es realitzaran de manera online a través d'una plataforma virtual.
Per poder accedir al taller és necessari un dispositiu electrònic: ordinador, tableta o mòbil. El més recomanable és utilitzar un ordinador.
Dos dies abans del taller s'enviarà l'enllaç de la sessió i les instruccions per accedir-hi a les dones inscrites.

OBSERVACIONS

Els tres darrers dies d'inscripció es podran inscriure les usuàries no empadronades a Esplugues. Si no s'arriba al 50% de la cobertura de les places, el taller es pot anul·lar. En el cas de no haver un nombre mínim d'inscripcions en algun dels torns, es realitzarà el torn que tingui més alumnes inscrites. Si hi ha places disponibles, les alumnes del torn anul·lat podran inscriure's en un altre torn. Cada dona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions, sense poder inscriure's en 2 torns d'un mateix taller. L'organització es reserva el dret de fer canvis en la programació. En el moment de la inscripció s'haurà de proporcionar una direcció de correu electrònic per poder accedir al curs. En cas d'absència no justificada a alguna de les sessions dels tallers, l'organització es reserva el dret a ocupar la plaça amb la primera persona que hagi quedat en llista d'espera.