

El Centre de Recursos i Documentació de les Dones és un servei municipal que potencia la promoció de les dones a través de serveis especialitzats, del SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones), d'activitats en clau de gènere i d'un fons documental.

FORMACIÓ EN LÍNIA

Inscripcions del 8 al 30 de setembre

VIOLÈNCIES MASCLISTES

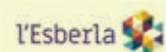
Sovint, quan parlem de violències masclistes, pensem només en les més directes i visibles. Però quins altres tipus de violències hi ha, quin impacte tenen i com les podem identificar? En aquest curs ens endinsarem en la complexitat del fenomen de les violències, les claus per a la seva identificació, prevenció i, de manera breu, ens introduïrem en el seu abordatge des de la mirada de la justícia restaurativa.

Durada: **del 5 al 30 d'octubre**

Total: **20 hores**

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció.

Cursos online a càrrec de l'Esberla, SCCL



Inscripcions a partir del 8 de setembre

INSTAGRAM PER A PRINCIPIANTS

Instagram és una de les xarxes socials més populars en aquest moment. En aquest curs coneixeràs el funcionament d'instagram i els seus aspectes més bàsics.

29 de setembre de 18 a 20 h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció.

INSTAGRAM AVANÇAT

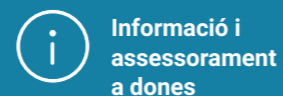
Segur que ja tens perfil d'instagram, però l'utilitzes bé? En aquest curs aprendrem a treure més rendiment del nostre perfil personal i conèixer algunes eines per analitzar i millorar les publicacions.

29 d'octubre de 18 a 20h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció.

Formacions online a càrrec de Glòria López Llebot.

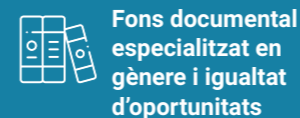
www.tierralandia.com



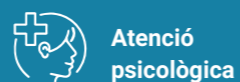
Informació i assessorament a dones



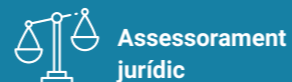
Activitats i tallers variats



Fons documental especialitzat en gènere i igualtat d'oportunitats



Atenció psicològica



Assessorament jurídic



Suport a la recerca

ACTIVITATS, i FORMACIÓ

SETEMBRE - DESEMBRE 2020

“Surt i fes alguna cosa. La teva presó no és la teva habitació: ets tu.”

Sylvia Plath

Can Jordana

C/Ebre, 27,
Sant Boi de Llobregat (08830)
T. 93 635 12 00 (ext. 156 / 436)

de dilluns a divendres de 10 h a 13 h
de dilluns a dijous de 17 h a 20 h

crdones@santboi.cat

www.igualtatsantboi.cat

www.aixonoesamor.cat

www.santboiesdiversa.cat

900 900 120 **Contra la violència masclista** Atenció 24 h

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Diputació Barcelona | Àrea d'Atenció a les Persones



crddd

Centre de Recursos i Documentació de les Dones

FORMACIÓ EN LÍNIA

Inscripcions a partir del 8 de setembre

MÀRQUETING EN LÍNIA: VENDRE SENSE TREPITJAR EL CARRER

Aquest curs està destinat a treballadores que vulguin formar-se en el màrqueting en línia per tal de vendre els seus productes de manera virtual.

1 d'octubre de 10 a 12 h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció.

LES XARXES SOCIALS, DE LLADRES DEL TEMPS A SER ALGUNA COSA ÚTIL

Les xarxes socials són una bona eina per fidelitzar la clientela que ja tenim i atraure'n de nova. És convenient pensar quines ens convenen més, triar les adequades perquè ens serveixin per interactuar i siguin el complement ideal per a la web.

8 d'octubre de 17 a 19 h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció.

INSTAGRAM PER A EMPRESES: COM TREURE-HI TOT EL SUC

Quines funcions ofereix instagram per a les empreses? Quina és la millor manera d'utilitzar-les? Com podem configurar un compte *business*?

En aquest curs aprendrem a treure més profit a aquesta xarxa social, que pot ser un aparador visual dels nostres serveis i productes.

15 d'octubre de 10 a 12 h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció.

Cursos en línia a càrrec de:

LLETRES EN CLAU DE GÈNERE

Inscripció exclusiva en línia a
partir del 8 de setembre

Club de lectura feminista



Mujeres de letras tomar

neix de la necessitat de reivindicar la veu de les dones escriptores de tots els temps. És un club de lectura per reunir-nos i debatre, per sentir-nos com a casa, per reflexionar i fer-nos preguntes incòmodes i per crear una família literària feminista.

A càrrec de Marta Grueso Coy, traductora i lectora voraç.

1a sessió:

**15 d'octubre
de 19 h a 21 h**

2a sessió:

**19 de novembre
de 19 h a 21 h**

3a sessió:

**17 de desembre
de 19 h a 21 h**

Lloc: CRDD, Can Jordana,
(c/ Ebre, 27)

Si aquesta activitat per motiu de la pandèmia no es pot fer presencialment, s'anul·larà.

HABILITATS SOCIALS I CREIXEMENT PERSONAL

OCTUBRE

Inscripcions a partir del 8 de setembre

- **Risoteràpia, el camí per desbloquejar els pensaments recurrents**

(dones de més de 45 anys)
7 d'octubre de 18.15 h a 20.15 h
Lloc: pendent. S'informarà del lloc a les persones quan s'hi hagin inscrit

- **Salut emocional en la nova normalitat**

(dones de més de 45 anys)
13 d'octubre de 17 h a 18.30 h
Lloc: CRDD, Can Jordana, (c/Ebre, 27)

- **Relaxació, rescata la teva pau interior**

(dones d'entre 18 i 44 anys)
21 d'octubre de 18.15 h a 20.15 h
Lloc: pendent. S'informarà del lloc a les persones quan s'hi hagin inscrit

- **Mindfulness**

26 d'octubre de 17.30 h a 19.30 h
Lloc: CRDD, Can Jordana, (c/Ebre, 27)

- **Fer un procés de dol saludable**

(dones de més de 45 anys)
27 d'octubre de 17 h a 18.30 h
Lloc: CRDD, Can Jordana, (c/Ebre, 27)

NOVEMBRE

Inscripcions a partir del 6 d'octubre

- **Relaxació, una forma d'activar el cervell**

(dones de més de 45 anys)
4 de novembre 18.15 h a 20.15 h
Lloc: pendent. S'informarà del lloc a les persones quan s'hi hagin inscrit

- **Mantenir la calma en situacions complexes i incertes**

(dones d'entre 18 i 44 anys)
10 de novembre de 17 h a 18.30 h
Lloc: CRDD, Can Jordana, (c/Ebre, 27)

- **Risoteràpia com a antídote dels pensaments negatius**

(dones d'entre 18 i 44 anys)
18 de novembre de 18.15 h a 20.15 h
Lloc: pendent. S'informarà del lloc a les persones quan s'hi hagin inscrit

- **Mindfulness**

23 de novembre de 17.30 h a 19.30 h
Lloc: CRDD, Can Jordana, (c/Ebre, 27)

- **Mantenir comunicacions de qualitat per videoconferència**

(dones de més de 45 anys)
24 de novembre de 17 h a 18.30 h
Lloc: CRDD, Can Jordana, (c/Ebre, 27)

DESEMBRE

Inscripcions a partir del 3 de novembre

- **Risoteràpia per afrontar situacions difícils**

(dones de més de 45 anys)
2 de desembre de 18.15 h a 20.15 h
Lloc: pendent. S'informarà del lloc a les persones quan s'hi hagin inscrit

- **Relaxació, uns minuts per carregar-te d'energia**

(dones d'entre 18 i 44 anys)
16 de desembre de 18.15 h a 20.15 h
Lloc: pendent. S'informarà del lloc a les persones quan s'hi hagin inscrit

GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT MATERN I CRIANÇA

Espai per compartir l'experiència de la maternitat i la paternitat, els dubtes i els consells al voltant de temes diversos. A càrrec de l'entitat AREOLA. Més informació al facebook.com/areola.alletament.matern

Inscriu-t'hi!

Pots inscriure't als cursos i activitats presencialment o a través d'un formulari d'inscripció digital (www.igualtatsantboi.cat).

Les inscripcions comencen a les 10 h del dia establert per a cada activitat.

Les activitats compten amb 2 places reservades per a dones amb discapacitat i un servei de guarda d'infants a partir de 3 anys.

Les activitats presencials que no puguin dur-se a terme per motius de la pandèmia es faran en línia. S'avisarà a les persones una vegada hi estiguin inscrites. Excepte el club de lectura feminista que no es farà sinó és possible fer-ho presencialment.

Les activitats online es duren a terme des de diferents plataformes, les persones inscrites rebran la informació dies abans de l'inici de l'activitat.

El servei de guarda s'ofereix per a infants a partir de 3 anys. Cal fer una sol·licitud prèvia amb una antelació mínima de 48 h al telèfon 936351200 (ext. 156/436). El servei s'oferirà només quan hi hagi un mínim de 4 infants.

www.igualtatsantboi.cat

  @igualtatstboi