



## FORMACIÓ EN LÍNIA

Inscripcions del 6 al 20 d'abril

### LES DONES ALS VIDEOJOCOS

Quin és el paper de les dones als videojocs? Incorporem la mirada del gènere a la indústria dels videojocs. Activitat per a tots els públics.

Dia: 26 d'abril - Horari: de 17.30 h a 19.30 h

Curs en línia a càrrec de:



Inscripcions de l'11 al 26 de maig

### WEBINAR SALUT I GÈNERE

A càrrec d'Izabella Rholfs, metgessa, doctora en epidemiologia i salut pública. Activitat en el marc del Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones

Dia: 28 de maig - Horari: de 10 h a 12 h

Inscripcions del 2 al 16 de febrer

### INSTAGRAM PER A PRINCIPIANTS

En aquest curs coneixeràs el funcionament d'instagram i els seus aspectes més bàsics.

Dia: 24 de febrer - Horari: de 18 h a 20 h

Inscripcions del 4 al 18 de maig

### INSTAGRAM AVANÇAT

En aquest curs aprendrem a treure més rendiment del nostre perfil personal i conèixer eines per millorar les publicacions.

Dia: 27 de maig - Horari: de 18 h a 20 h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció. Formacions a càrrec de Glòria López Llebot - www.tierralandia.com

Inscripcions del 25 de maig al 8 de juny

### INSTAGRAM PER A EMPRESES

Quines funcions ofereix instagram per a les empreses? En aquest curs aprendrem a treure més profit a aquesta xarxa social, que pot ser un aparador visual dels nostres serveis i productes.

Dia: 17 de juny - Horari: de 18 h a 20 h

Places limitades. Accés per ordre d'inscripció  
Curs en línia de:



## LLETRES EN CLAU DE GÈNERE

Inscripció exclusiva en línia a partir del 16 de març

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'abril de 19 h a 21 h**

2a sessió:

**13 de maig de 19 h a 21 h**

3a sessió:

**10 de juny de 19 h a 21 h**

4a sessió:

**8 de juliol 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.

## SANT JORDI: CONTES PER LA COEDUCACIÓ

23 d'abril de 2021 de 10 h a 20 h

Activitats variades durant tota la jornada

Consulta la nostra guia anual de contes a [www.igualtatsantboi.cat](http://www.igualtatsantboi.cat), hi trobaràs una àmplia varietat de contes no sexistes per a totes les edats. La pots recollir en paper al CRDD.



# HABILITATS SOCIALS I CREIXEMENT PERSONAL

## FEBRER

Inscripcions a partir del 12 de gener

- **Com reconèixer les meves potencialitats**  
2 de febrer de 17 h a 18.30 h  
Activitat en línia. Les persones inscrites rebran la informació dies abans de l'inici de l'activitat.
- **Reconèixer el meu cos físic i emocional**  
3 de febrer 18.15 h a 20.15 h  
Activitat en línia. Les persones inscrites rebran la informació dies abans de l'inici de l'activitat.
- **Sóc la meva prioritat, diré NO**  
16 de febrer de 17 h a 18.30 h  
Activitat en línia. Les persones inscrites rebran la informació dies abans de l'inici de l'activitat.
- **Relaxació**  
17 de febrer de 18.15 h a 20.15 h  
Activitat en línia. Les persones inscrites rebran la informació dies abans de l'inici de l'activitat.

## MARÇ

Inscripcions a partir del 9 de febrer

- **Per què em sento culpable?**  
2 de març de 17 h a 18.30 h \*
- **Conviure amb el dolor i escoltar què necessito**  
3 de març de 18.15 h a 20.15 h \*
- **Aprendre a delegar per poder respirar**  
16 de març de 17 h a 18.30 h \*
- **Risoteràpia**  
17 de març de 18.15 h a 20.15 h \*

## ABRIL

Inscripcions a partir del 16 de març

- **Com superar la dependència emocional?**  
13 d'abril de 17 h a 18.30 h \*
- **Acaba una etapa, deixem-la marxar**  
14 d'abril de 18.15 h a 20.15 h \*
- **Mindfulness i benestar**  
19 d'abril de 17.30 h a 19.30 h \*

## MAIG

Inscripcions a partir del 20 d'abril

- **Gestionar una separació, divorci, ruptura**  
11 de maig de 17 h a 18.30 h \*
- **Relaxació**  
12 de maig 18.15 h a 20.15 h \*
- **Canviem els rols de gènere per ser més lliures**  
25 de maig de 17.h a 18.30 h \*
- **Por, ansietat i angoixa, reaccions físiques i control**  
26 de maig 18.15 h a 20.15 h \*

## JUNY

Inscripcions a partir del 18 de maig

- **Cos i estereotips de gènere, com ens afecten**  
15 de juny de 17 h a 18.30 h \*
- **Risoteràpia**  
16 de juny 18.15 h a 20.15 h \*
- **Mindfulness i Alimentació (Alimentació conscient)**  
21 de juny de 17.30.h a 19.30 h \*

## JULIOL

Inscripcions a partir del 16 de juny

- **Mindfulness i benestar**  
5 de juliol de 17.30 h a 19.30 h \*
- **Mindfulness i Moviment (Moviment conscient)**  
12 de juliol de 17.30 h a 19.30 h \*

\*Lloc pendent de determinar. 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](https://www.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](http://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 duran 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](http://www.igualtatsantboi.cat)

@igualtatstboi