

## UN ESPAI DE *totes*

El Centre d'Informació i Recursos per a les Dones és un espai adreçat a totes les dones de la ciutat que té com a finalitat donar resposta a les diferents demandes d'informació i atenció, així com potenciar els processos d'autonomia de les dones i contribuir a la superació de totes les situacions de desigualtat de gènere que encara perduren.

Us presentem les activitats d'aquest trimestre per tal que totes pugueu gaudir de les tertúlies, xerrades i tallers que siguin del vostre interès.



Ajuntament de Mataró



### Informació:

Telèfon d'Atenció Ciutadana 010\*

**Centre d'Informació i Recursos per a les Dones (CIRD)**

Carrer de Blai Parera, 6. 08304 Mataró. Tel. 93 702 28 12

De dilluns a dijous de 9 a 13 h i de 16 a 19 h

Divendres de 9 a 13 h

[www.mataro.cat](http://www.mataro.cat)

\* Establiment de trucada: 0,28 € + IVA. Cost: 0,21 € + IVA/ minut / 807 11 70 10 des de fora de Mataró. Establiment de trucada: 0,09 € + IVA. Cost màxim: 0,34 € + IVA/minut

# totes

Centre d'Informació i Recursos  
per a totes les Dones

## PROGRAMA D'ACTIVITATS

# GENER FEBRER MARÇ 2010



## Activitats de gener a març de 2010

Tots el dimecres, del 3 de febrer al 3 de març  
De 10.30 a 12.30 h

### Taller: “Intel·ligència emocional I: comunicació, com entendre'ns millor”

A càrrec de **Mònica Lapeyra**, *llicenciada en  
Psicologia clínica i màster en Ludoformació*

**Lloc de realització:** CIRD (carrer de Blai Parera, 6)

**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.**

**Places limitades per ordre d'inscripció.**

La intel·ligència emocional és la capacitat per reconèixer sentiments en nosaltres mateixes i en altres persones i ser hàbil per gestionar-los i utilitzar-los quan ens relacionem amb els altres. Treballarem la comunicació com a primer pilar de la intel·ligència emocional.

Tots els dijous, del 4 de febrer al 8 d'abril.  
De 16 a 17.30 h

### Taller: “L'edat de la saviesa. Envellir en femení”

A càrrec de **Meritxell Puyané** i **Aranxa Sabanés**, *psicòlogues*

**Lloc de realització:** CIRD (carrer de Blai Parera, 6)

**Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.**

**Places limitades per ordre d'inscripció.**

La finalitat d'aquest taller és fomentar i mantenir una vellesa activa i saludable i, sobretot, vetllar per l'assoliment d'una qualitat de vida digna a través d'una metodologia activa-participativa en la qual s'alternen conceptes teòrics amb dinàmiques i exercicis que contribueixen a la reflexió personal i a la interiorització d'alguns conceptes centrats en l'envelliment positiu des de la perspectiva de gènere.

Del 22 de febrer al 12 de març  
De dilluns a dijous, de 9 a 13 h i de 16 a 19 h  
Divendres de 9 a 13 h

### Exposició: “Les paraules i les imatges transmeten valors”

A càrrec de **L'Observatori de les Dones  
en els Mitjans de Comunicació**

**Lloc:** CIRD (carrer de Blai Parera, 6)

**Entrada lliure**

L'exposició analitza com el llenguatge publicitari i periodístic perpetua els estereotips sexistes en la representació de les dones, i com els discursos mediàtics entenen les dones i en parlen.

L'Observatori és una instància de participació ciutadana que promou l'anàlisi i la visió crítica dels mitjans de comunicació en tots els seus formats (informatius, de ficció, publicitaris, d'entreteniment, etc.) des de la perspectiva de les dones.

**INSCRIPCIONS CENTRE D'INFORMACIÓ I RECURSOS  
PER A LES DONES (CIRD)** C. de Blai Parera, 6  
/ Tel. 93 702 28 12 / [dona@ajmataro.cat](mailto:dona@ajmataro.cat)

## Activitats de les entitats de dones de la ciutat

### Vocalia de dones del Pla d'en Boet

**Informació i inscripcions:** de dilluns a dijous de 18 a 20 h,  
a la seu de la Vocalia de Dones del Pla d'en Boet  
(carrer de Juan Sebastián Elcano, 6)

Tots els dimecres de 20 a 21.30 h

#### Taller d'arteràpia

A càrrec de **Sandra Farré**

Del 12 de gener al 30 de març  
Tots els dimarts de 14 a 18 h

### Taller d'iniciació a la informàtica

A càrrec de **Encarna Siles**

## Vocalia de dones de Vista Alegre

**Informació i inscripcions:** Vocalia de Dones Vista Alegre  
(Seu de l'Associació de Veïns de Vista Alegre, carrer d'Almeria, s/n)

Dijous 28 de gener a les 19.30 h

### Com decorar una taula amb motius florals

A càrrec de **Nani**, *florista i especialista en art florals*

Dimecres 17 de febrer a les 19.30 h

### Actuació i saber estar segons les normes de protocol

A càrrec de **Alba**, *mestra especialista en protocol*

## Vocalia de dones de Rocafonda

**Al Centre Cívic Rocafonda** (carrer de Josep Punsola, 47)

Cada dimarts, de 19 a 21 h

S'organitzen activitats adreçades a totes les dones de la ciutat que hi vulguin participar.

Són activitats  
obertes sense  
inscripció  
prèvia.

