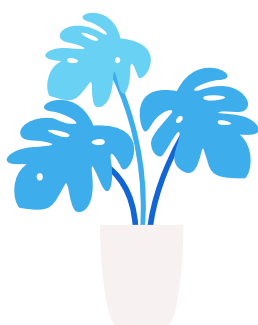


ACTIVITATS PRESENCIALS

Setembre a desembre 2021



CREIXEMENT PERSONAL*

• ENNEAGRAMA – MÒDUL 1, FORMACIÓ BÀSICA

Descobreix aquesta gran eina d'autoconeixement i de coneixement de les persones que ens envolten (familiars, amics, companys de feina...).

L'enneagrama de la personalitat és un mapa del comportament humà. Un sistema dinàmic que permet comprendre la personalitat. A grans trets, defineix nou tipus de comportaments bàsics, nou maneres de pensar, sentir i fer.

Durant 4 sessions, podràs treballar sobre els pensaments, les emocions, **cosa que et facilitarà** estratègies per recuperar l'equilibri personal, i per descobrir i optimitzar els recursos propis, així com millorar la comunicació i les relacions personals envers els altres.

A càrrec de: Gloria Mitjana Sandiumenge. Graduada en Psicologia, grau en formació específica d'Enneagrama.

Dates: 14 i 15 i 21 i 22 d'octubre

Hora: 10 a 13 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Cost membres la Soci: 10 €/sessió (el cost total serà de 40 €, la inscripció comporta la totalitat de les 4 sessions). (Cost mercat 300 € per curs i persona)

Nota: La Soci es reserva el dret d'anul·lar l'activitat si no hi ha un nombre mínim d'assistents que en garanteixi la qualitat.

• CICLE SALUT AMB JOAN CARLES TRALLERO

Et proposem un nou cicle de salut amb Joan Carles Trallero, un espai on poder parlar obertament de salut, edat, dignitat...

Joan Carles Trallero Fort (Barcelona, 1961) és llicenciat en Medicina i Cirurgia, especialitzat en Medicina Familiar, i és Màster en Cures Pal·liatives, a les quals s'ha dedicat íntegrament des de fa anys.

En el context de l'atenció a malalts en fase avançada, ha posat en marxa projectes assistencials, i socials, com la Fundació Paliaclic, de la qual és president. A més ha desenvolupat una variada tasca divulgativa sobre el final de vida i els valors de les cures pal·liatives, a través de la comunicació escrita (en blog i en xarxes), de diverses col·laboracions en mitjans radiofònics, i d'activitats docents i formatives.

- El Document de Voluntats Anticipades (4 d'octubre)

Què és? En què consisteix? Per què serveix? Com es fa? Quan i com el podem fer? El DVA com a instrument de reflexió (i no com a tràmit burocràtic).

- Salut i espiritualitat, què tenen a veure? (18 d'octubre)

Des de la tradicional visió dicotòmica de l'ésser humà, dividit en cos i ment, salut i espiritualitat no haurien de trobar-se. Però la realitat és ben diferent, i quan parlem d'atenció de la salut no podem deixar de banda la dimensió espiritual.

- Com veiem l'actual model de residències assistides? (8 de novembre)

Una societat cada cop més envellida ha de saber tenir cura de la seva gent gran i/o dependent. Quan he de plantejar-me una residència? Diferències entre el model públic i privat? Quins ajuts existeixen?...

- La dignitat en la vida i en la mort (22 de novembre)

El concepte de dignitat. Els diferents factors que hi participen. Què considerem que fa digna la nostra vida? Què considerem que necessitaríem per a una mort que fos digna des de la nostra perspectiva?

Dates: 4 i 18 d'octubre, i 8 i 22 de novembre

Hora: 10 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona. A la primera sessió, et convidem a esmorzar per tal que puguis conèixer el formador i els teus companys i companyes.

Online: inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió.

Cost membres la Soci: gratuït (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

• FOMENTAR LES BONES RELACIONS

Cicle per aconseguir unes bones relacions interpersonals; per viure amb el màxim benestar i tranquil·litat emocional

“Que bé s'està quan s'està bé. I per estar-ho és necessari que cuidem les nostres relacions. **Ja que** les relacions humanes són el que més mals de cap ens produeix en l'àmbit intern i ningú ens n'ha ensenyat”.

Relacions materno/paterno filials (2 sessions) 26 d'octubre i 9 de novembre

Mare - filla / pare

Mare - fill / pare

Avis - àvies / nets - netes

Ascendents: acceptació i respecte de l'edat, maneres de viure per part dels fills

Relacions de parella (16 de novembre)

Comunicació

Com demanar i donar

Línies vermelles a evitar

Solucions

Relacions família política (30 de novembre)

Gendre / Nora

Sogra / Sogre

Com evitar el conflicte

T'esperem al local de la Soci a les 19 h.

Dates: 26 d'octubre i 9 de novembre, 16 i 30 de novembre.

Hora: 19 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona. A la primera sessió, et convidem a berenar per tal que puguis conèixer la formadora i els teus companys i companyes.

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (el cost total serà de 20 €, la inscripció comporta la totalitat de les 4 sessions). (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

TECNOLOGIES*

• CIBERSEGURETAT A NIVELL USUARI – MÒDUL 1

Quan he de donar les meves dades i quan no? Com protegeixo casa meva? Com ho he de fer tal que no em rastregin?

Segur que més d'una vegada t'has plantejat aquestes preguntes i d'altres referents a la ciberseguretat.

Aprèn a entendre les eines per sentir-te més segur. En format online i presencial, tu decideixes:

Data: 1 de desembre

Hora: 11 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Online: Inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió.

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

• CIBERSEGURETAT A NIVELL USUARI – MÒDUL 2

Existeixen les compres per Internet segures? Puc utilitzar les xarxes socials? Realment utilitzen les meves dades de manera fraudulenta?

Aprèn a ser responsable per estar segur.

Data: 15 de desembre

Hora: 11 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Online: Inscriu-t'hi i t'enviarem l'enllaç de connexió.

Cost membres la Soci: 5 €/sessió (Cost mercat 50 € per sessió i persona)

Dates: dilluns o dimarts

Hora: 17 a 19 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Edats: de 6 a 10 anys

Cost beneficiaris la Soci: 15€/mes (Cost mercat 150 € al mes per nen o nena)

ENTRETENIMENT*

• APRÈN A CANTAR: TALLER DE CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Aquest és un taller per a la gent que té ganes de provar l'experiència de cantar en grup. És un taller desenfadat i sense pressió. Només calen ganes de passar-ho bé i descobrir com n'és de divertit el fet de cantar amb altres persones.

En aquest taller aprendrem a tenir bona posició corporal, a controlar la respiració a emetre el so d'una manera clara i afinada...

I cantarem cançons senzilles a una sola veu i també descobrirem les possibilitats del cant coral quan es canta a veus on diferents parts del grup canten altres melodies i tots plegats fem música.

Anima't a cantar: individualment, amb el teu fill o filla o amb el teu net o neta. T'hi esperem.

Dates: 5, 19, 26 d'octubre, 2, 9, 16, 23 i 30 de novembre

Hora: 19 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Cost membre la Soci: gratuït (Cost mercat 25 € per sessió i persona)

NADAL*

• NADAL a la Soci

Vine a celebrar el Nadal a la Soci, hi haurà un taller de decoració de galetes per a petits i grans, i podrem gaudir tots junts d'un berenar de Nadal.

A més, et farem entrega del regal de Nadal de la Soci.

- Presentarem la Nadala de la Soci en directe
- Farem l'actuació nadalenca del grup de teatre familiar
- Gaudirem del taller de galetes
- Actuació musical

Data: 11 desembre

Hora: 16 h

Presencial: al carrer Sardenya, 521 de Barcelona

Cost taller membre la Soci: pendent de definir

***Nota:** La Soci es reserva el dret d'anul·lar l'activitat si no hi ha un nombre mínim d'assistents que en garanteixi la qualitat.

www.lasoci.org

