

RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



FORMACIÓ I TREBALL



SALUT MENTAL

SALUT FÍSICA

ART I CULTURA

INDIVIDUAL

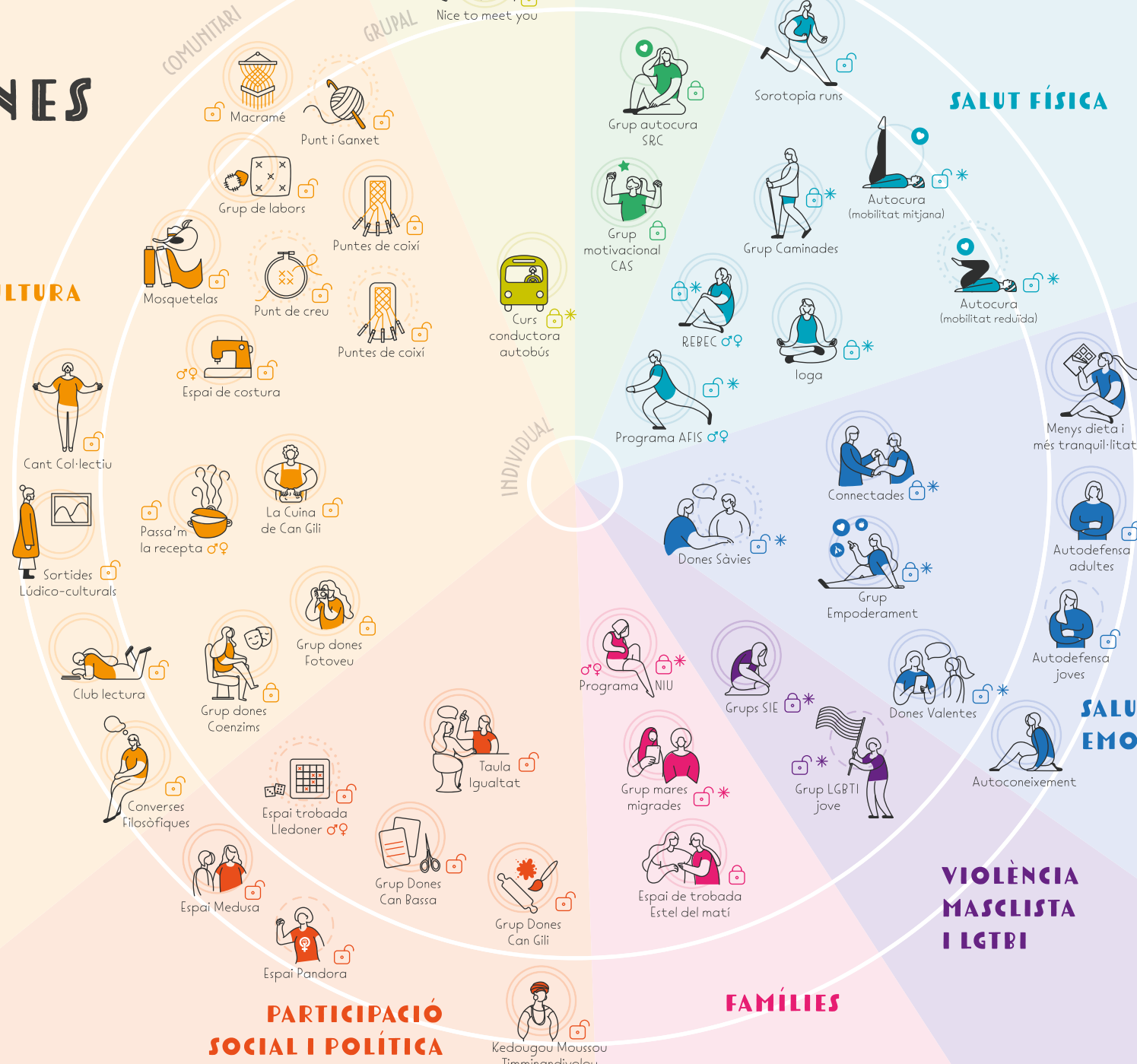
SALUT EMOCIONAL

VIOLENCIA MASCLISTA I LGBTI

FAMÍLIES

PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

---	Joves
—	Mitjana edat
⋯	Dones grans
≡	Intergeneracional
🔓	Obert
🔒	Tancat
*	Amb derivació
♂♀	Mixte





SALUT MENTAL

Grup de dones del Servei de Rehabilitació Comunitària

Qui l'ofereix:	Servei de Rehabilitació Comunitària (SRC)
Descripció:	Grup de suport mutu per a dones de mitjana edat amb problemàtica de salut mental ateses al Servei de Rehabilitació Comunitària. Orientat a fomentar l'autocura i treballar pautes per la vida diària amb perspectiva de gènere.
Tipologia de grup:	Tancat i amb derivació. Usuàries del Servei de Rehabilitació Comunitària.
Franja d'edat:	Mitjana edat, per a dones de més de 40 anys
Ubicació:	Servei de Rehabilitació Comunitària: Carrer Alexander Fleming, 33 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal, tot l'any (excepte agost)
Horari:	Divendres de 12 a 13 h
Telèfon:	93 870 00 64
Correu:	srcgranollers.hbmenni@hospitalarias.es



SALUT MENTAL

Grup motivacional de dones Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències

Qui l'ofereix:	Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències (CAS)
Descripció:	Grup de suport per a dones amb consum actiu de substàncies en fase de motivació a l'abstinència i amb perspectiva de gènere (programa de reducció de danys).
Tipologia de grup:	Tancat, per a usuàries del CAS.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Centre d'atenció i seguiment a les Drogodependències: Carrer Joan de Camps i Giró, 1 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimarts de 10:30 a 11:30 h
Telèfon:	93 860 14 15
Correu:	casgranollers.hbmenni@hospitalarias.es



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT FÍSICA

Grup Caminades

Qui l'ofereix:	Serveis Socials Sud, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de suport mutu per a dones amb problemàtiques de salut, soledat no-desitjada i/o socio-econòmiques. Té l'objectiu d'enfortir la xarxa social a través de la promoció d'activitats i rutines saludables.
Tipologia de grup:	Tancat i amb derivació. Per a usuàries de Serveis Socials.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Sortides des de la Masia Tres Torres: Carrer de Tres Torres, 18 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal, de setembre a juny
Horari:	Dimecres de 10 a 12 h
Telèfon:	93 879 50 44



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT FÍSICA

Grups i tallers REBEC

Qui l'ofereix:	Centres d'Atenció Primària (CAP) Programa de Benestar emocional i Salut Comunitària (REBEC)
Descripció:	Programa d'atenció primària que ofereix grups terapèutics i tallers d'acompanyament emocional a tota la ciutadania.
Tipologia de grup:	Tancat i amb derivació des del CAP.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	ABS Granollers
Periodicitat:	A convenir. Específica de cada centre d'atenció primària.
Horari:	A convenir
Telèfon:	ABS Centre (93 860 05 10) ABS Canovelles (93 846 83 28) ABS Sant Miquel (93 879 16 25)



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT FÍSICA

Ioga

Qui l'ofereix:	Creu Roja
Descripció:	Espai gratuït per gaudir del benestar físic i emocional a través del ioga, per a dones amb vulnerabilitats afegides.
Tipologia de grup:	Tancat per usuàries de Creu Roja. A valorar derivacions.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Carrer Joan Prim, 38 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal. De setembre a juliol
Horari:	Dimecres i/o dijous de 15 a 16:30 h
Telèfon:	93 861 12 40
Correu:	casgranollers.hbmenni@hospitalarias.es



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS

SALUT FÍSICA

Sorotopia runs



Qui l'ofereix:

Associació Sorotopia

Descripció:

Sorotopia runs és un espai per anar a córrer o caminar acompanyada d'altres dones en un entorn segur i on poder establir nous vincles d'amistat. El nivell de forma física o edat no importen, volem instaurar l'hàbit de l'exercici físic en les dones per millorar la salut. Ens adaptem al ritme de cadascuna. La finalitat és crear un ambient de complicitat i estima entre nosaltres, incentivant les ganes de trobar-nos per anar a fer exercici físic i generar benestar en el nostre cos i la nostra ment.

Tipologia de grup:

Obert. Per a sòcies.

Franja d'edat:

Intergeneracional

Ubicació:

Casal Cívic i Comunitari Font Verda: Passeig de la muntanya, 23 de Granollers

Periodicitat:

Segons disponibilitat del grup

Horari:

Segons disponibilitat del grup

Telèfon:

621 14 28 98

Correu:

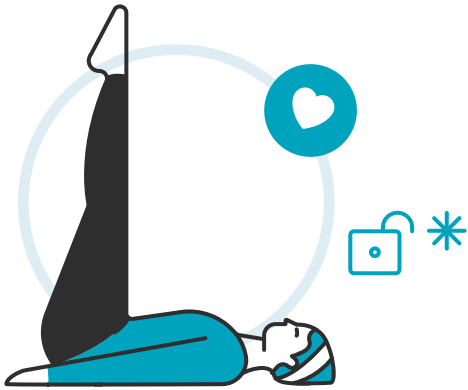
info@sorotopia.org

Web:

<https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies>



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT FÍSICA

Programa Autocura, mobilitat mitjana

Qui l'ofereix:	Servei d'Acció Comunitària, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones de mitjana edat (més de 55 anys) que treballen l'envelliment actiu de forma conjunta en el marc del Pla Integral del barri de Primer de Maig. Poden participar-hi dones cuidadores, persones susceptibles de partir aïllament social i/o relacional, que pateixen soledat no volguda i que volen formar part de diferents projectes socials per generar nous vincles i activitats socials.
Tipologia de grup:	Obert. Amb entrevista prèvia.
Franja d'edat:	Dones (més de 55 anys) i que viuen al barri de primer de Maig
Ubicació:	Espai Actiu Gent Gran: Carrer Joan de Camps i Giró, 1 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimarts d'11 a 12:30 h
Telèfon:	93 842 68 34



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT FÍSICA

Programa Autocura, mobilitat reduïda

Qui l'ofereix:	Servei d'Acció Comunitària, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones d'edat avançada (més de 70 anys) amb mobilitat reduïda i xarxa social feble que treballen l'envelliment actiu de forma conjunta en el marc del Pla Integral del barri de Primer de Maig. Poden participar-hi dones cuidadores, persones susceptibles de partir aïllament social i/o relacional, que pateixen soledat no volguda i que volen formar part dels diferents projectes socials per generar nous vincles i activitats socials.
Tipologia de grup:	Obert. Amb entrevista prèvia.
Franja d'edat:	Dones (més de 70 anys) i que viuen al barri de primer de Maig
Ubicació:	Espai Actiu Gent Gran: Carrer Joan de Camps i Giró, 1 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimecres d'11:30 a 13 h
Telèfon:	93 842 68 34



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT FÍSICA

Programa AFIS

Qui l'ofereix:	Servei de Salut Pública i Servei d'Esports
Descripció:	Programa per millorar la qualitat de vida de persones amb patologies cròniques i/o sedentàries, mitjançant la pràctica d'activitat física.
Tipologia de grup:	Obert a tota la ciutadania. Amb derivació des del Centre d'Atenció Primària.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Pavelló de Can Bassa i Palau Olímpic de Granollers
Periodicitat:	Anual, de setembre a juny
Horari:	Pavelló de Can Bassa (dimarts i dijous de 15:15 a 16:15 h i de 16:15 a 17:15 h) Palau Olímpic (dilluns i dimecres d'11:45 a 12:45 h)
Telèfon:	93 842 66 68
Web:	https://www.granollers.cat/esports/activitat-fisica-i-salut-afis



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT EMOCIONAL

Grup Dones Valentes

Qui l'ofereix:	Serveis Socials Sud, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup autònom de continuïtat del grup de caminades, de suport mutu per a dones amb ganes de promocionar-se a nivell personal, ampliar xarxa social, conèixer i participar de la xarxa de recursos de la ciutat.
Tipologia de grup:	Obert i amb derivació. Cal adreçar-se a Serveis Socials.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Pendent de definir
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimecres de 9:30 a 11 h
Telèfon:	93 879 50 44



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT EMOCIONAL

Cercle de Dones Sàvies

Qui l'ofereix:

Servei d'Igualtat de Gènere i LGBTI, Ajuntament de Granollers

Descripció:

Espai de suport mutu entre dones majors de 60 anys on parlarem obertament de l'experiència de la vellesa sent dones a la societat en que vivim. Es pretén generar un espai de seguretat i confiança on puguem cercar eines grupals per disminuir el patiment tot compartint les nostres vivències i emocions.

Tipologia de grup:

Obert i amb derivació. Adreçar-se al Servei d'Igualtat.

Franja d'edat:

Dones grans, més de 60 anys

Ubicació:

Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers

Periodicitat:

Quinzenal, d'octubre a Juny

Horari:

Dimecres de 9 a 10:30 h

Telèfon:

93 842 67 14

Correu:

cird@granollers.cat



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT EMOCIONAL

Grup Connectades

Qui l'ofereix:	Servei d'Igualtat de Gènere i LGBTI, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Es tracta d'un treball individual en grup eminentment dinàmic, experiencial i reflexiu. Dirigit a dones que vulguin generar canvis i passar de la queixa a l'acció. Es tracta d'entrenar una actitud assertiva en un entorn de cura i confiança grupal.
Tipologia de grup:	Obert i amb derivació. Adreçar-se al Servei d'Igualtat.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	El Gra: Plaça de l'Església, 8 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal. Durant 4 mesos a l'any
Horari:	Dijous de 10 a 12 h
Telèfon:	93 842 67 14



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



SALUT EMOCIONAL

Grup d'empoderament

Qui l'ofereix:	Creu Roja
Descripció:	És un espai mensual per a dones, on a través de tallers i xerrades es fomenta i treballa l'apoderament i l'autocura, com per exemple: l'alimentació saludable, l'autoestima, la sexualitat femenina...
Tipologia de grup:	Tancat. Per usuàries de Creu Roja. A valorar derivacions.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Carrer Joan Prim, 38 de Granollers
Periodicitat:	Mensual, de setembre a juny
Horari:	Dijous de 17 a 18:30 h
Telèfon:	93 861 12 40



SALUT EMOCIONAL

Autodefensa feminista (adultes)

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	El grup d'Autodefensa emocional és una primera aproximació a l'adquisició d'eines per tal de conèixer les nostres fortaleses i vulnerabilitats. Treballarem l'autodefensa verbal i emocional, i donarem els primers passos cap a l'autodefensa física. Indicats per a dones que han patit processos de violència i requereixen un espai segur a on començar a treballar les seves emocions i potencialitats. El grup d'Autodefensa física és el següent pas en l'apoderament físic i psicològic de les dones, ja que l'autodefensa física té ja un pes molt important, i l'exigència augmenta considerablement. Indicats per a dones que ja han passat per un procés d'apoderament emocional i físicament estan preparades per fer el següent pas.
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Font Verda: Passeig de la muntanya, 23 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal, de setembre a maig
Horari:	Autodefensa emocional (Dilluns de 18 a 19 h) Autodefensa física (Dilluns de 19 a 20 h)
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/autodefensa-feminista



SALUT EMOCIONAL

Autodefensa feminista (joves)

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	Taller per a joves d'adquisició d'eines per conèixer les vostres forteses i vulnerabilitats. Es treballarà l'autodefensa verbal, emocional i psicològica; i es donaran els primers passos cap a l'autodefensa física.
Tipologia de grup:	Obert, amb inscripció al web.
Franja d'edat:	Joves, de 12 a 17 anys
Ubicació:	Escola Municipal Salvador Llobet: Carrer de Roger de Flor, 64 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal, de setembre a maig
Horari:	Dimarts de 18 a 19:30 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/espai-jove



SALUT EMOCIONAL

Menys dieta i més tranquil·litat

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	L'alimentació, per a moltes dones, és una font d'angoixa i a la vegada un refugi. Per això, l'objectiu del taller és donar a les dones informació bàsica, donar tranquil·litat i treure pressió sobre el tema de l'alimentació.
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers
Periodicitat:	Quinzenal, de setembre a maig
Horari:	Dimarts a les 18 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies



SALUT EMOCIONAL

Autoconeixement

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	L'Àlícia Ribes treballa com a terapeuta emocional i física, i dona suport des de la paraula amb diferents eines des de l'escolta corporal, a través del tacte per treballar diferents temes com el trauma. Aquest és un grup específic per a dones que han patit violència i necessiten gestionar les seves experiències passades des de l'autocura i l'autoconeixement.
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Font Verda: Passeig de la muntanya, 23 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Divendres a les 18 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies



VIOLÈNCIA MASCLISTA I LGTBI

Grups SIE Vallès Oriental

Qui l'ofereix:	Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE) del Vallès Oriental.
Descripció:	Els grups s'adrecen a persones vinculades al SIE, que hagin fet o estiguin fent un procés de recuperació a algun dels programes del servei, ja siguin persones adultes, infants o adolescents.
Tipologia de grup:	Tancat. Persones vinculades al SIE.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Plaça de la Corona 6, 3a de Granollers
Periodicitat:	A convenir
Horari:	A convenir
Telèfon:	93 585 12 23
Correu:	bústia.sievallesoriental@gencat.cat
Web:	https://igualtat.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/violencies-masclistes/serveis-dinterven-cio-especialitzada-en-violencia-masclista-SIE-



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS

VIOLÈNCIA MASCLISTA I LGTBI



Grup jove punt LGTBI

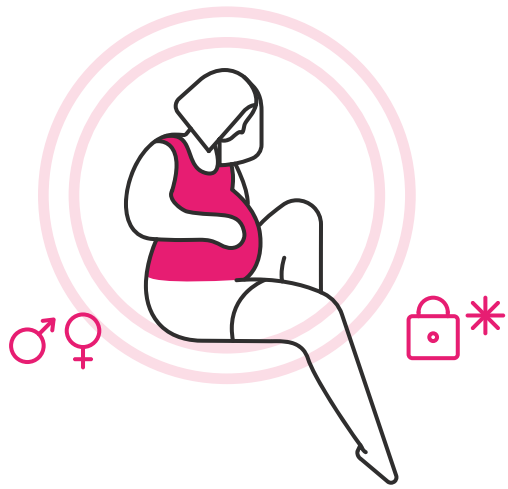
Qui l'ofereix:	Punt Servei d'Igualtat de Gènere i LGTBI, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de suport mutu que té com a objectiu oferir informació sobre diversitat sexual i de gènere, abordar situacions de discriminació per LGTBIfòbia i garantir els drets de les persones LGTBI+.
Tipologia de grup:	Obert, derivacions Servei d'Igualtat de Gènere i LGTBI.
Franja d'edat:	Joventut
Ubicació:	El Gra: Plaça de l'Església, 8 de Granollers
Periodicitat:	Mensual
Horari:	Pendent d'establir
Telèfon:	93 842 67 14
Correu:	lgbti@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/punt-lgbti



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS

FAMÍLIES

Programa NIU



Qui l'ofereix:

Serveis Socials, Ajuntament de Granollers

Descripció:

El Programa NIU pretén donar atenció i acompanyament a famílies embarassades en situació de risc social i sanitari. Es tracta d'un programa de prevenció durant la gestació i en la futura família un cop hagi nascut el nadó i fins que la criatura hagi fet l'any de vida.

Tipologia de grup:

Tancat i amb derivació.

Franja d'edat:

Intergeneracional. Famílies amb criatures 0-1a en situació de vulnerabilitat.

Ubicació:

Congost i Can Relats

Periodicitat:

Setmanal

Horari:

Dimecres de 10 a 12 h (Can Relats) i dijous de 10 a 12 h (Congost)

Telèfon:

938466072 (EBASP Nord)

938795044 (EBASP Sud)

Correu:

niu@granollers.cat

Web:

<https://www.granollers.cat/programaNIU>



FAMÍLIES

Espai de trobada Estel del Matí

Qui l'ofereix:

Associació col·lectiu cristià Estel del Matí

Descripció:

Espai de trobada i suport mutu per a les mares dels infants que participen a l'esplai l'Estel del matí. Es troben mentre els infants fan esplai per compartir inquietuds i necessitats.

Tipologia de grup:

Tanca. Per a mares d'infants de l'esplai.

Franja d'edat:

Intergeneracional

Ubicació:

Plaça Can Mònic

Periodicitat:

Setmanal

Horari:

Dilluns a la tarda

Correu:

colectivo.esteldelmati@gmail.com



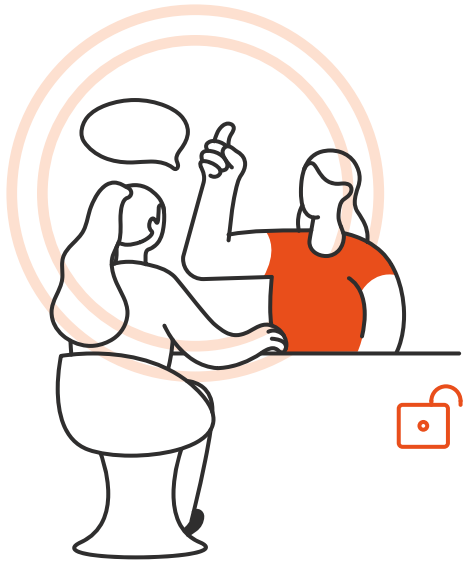
FAMÍLIES

Tallers per a mares migrades

Qui l'ofereix:	Servei d'acollida, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Trobades en espais físics i virtuals amb mares migrades per tractar temàtiques diverses relacionades amb les seves vivències com a dones i/o mares migrades.
Tipologia de grup:	Obert. Amb derivació.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	A escoles, on-line o al Servei d'acollida (Carrer Corró, 49 de Granollers)
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	A convenir
Telèfon:	93 842 68 35
Correu:	felmouali@granollers.cat



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

Taula d'Igualtat

Qui l'ofereix:	Servei d'Igualtat de Gènere i LGBTI, Ajuntament de Granollers
Descripció:	La Taula d'Igualtat de gènere de Granollers és un espai participatiu obert a la tota la ciutadania on es dona veu als interessos i sabers de les dones, i es treballa per una societat més igualitària.
Tipologia de grup:	Obert. Adreçar-se al Servei d'Igualtat.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Carrer Portalet, 4 de Granollers
Periodicitat:	Mensual
Horari:	Pendent de redefinir
Telèfon:	93 842 67 14



PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

Espai Medusa

Qui l'ofereix:

Associació Sorotopia

Descripció:

L'Espai Medusa sorgeix de la iniciativa de les mateixes dones de Sorotopia, que imaginem un espai de diàleg, envoltat de sororitat, i sobretot, de capacitat crítica i deconstructiva. Vine a descobrir el teu lloc per a parlar de qüestions relatives al gènere, de tots aquells temes que impliquen a les dones com a éssers dotats de capacitat crítica.

Tipologia de grup:

Obert. Per a sòcies.

Franja d'edat:

Intergeneracional

Ubicació:

Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers

Periodicitat:

Mensual

Horari:

Dimecres a les 18 h

Telèfon:

621 14 28 98

Correu:

info@sorotopia.org

Web:

<https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies>



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

Espai Pandora

Qui l'ofereix:

Associació Sorotopia

Descripció:

A l'Espai Pandora, creem un espai dinàmic i segur perquè tu, jove guerrera, et submergeixis en l'apassionant món del feminisme. És el lloc on les teves idees prenen vida, on la creativitat flueix i on els teus somnis d'igualtat es fan realitat.

Tipologia de grup:

Obert. Per a sòcies.

Franja d'edat:

Joves

Ubicació:

El Gra: Plaça de l'Església, 8 de Granollers

Periodicitat:

Setmanal

Horari:

Dijous de 17:30 a 19:30 h

Telèfon:

621 14 28 98

Correu:

info@sorotopia.org

Web:

<https://sorotopia.org/espai-jove>



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

Kedougou Moussou Timminandiyolou
(Dones dinàmiques originàries de Kedougou)

Qui l'ofereix:	Associació Kedougou Moussou Timminandiyolou
Descripció:	Dones originàries de Kedougou que ens reunim per donar-nos suport mutu entre nosaltres i també a les nostres famílies.
Tipologia de grup:	Obert. Per a dones senegaleses.
Franja d'edat:	Intergeneracional. Format majoritàriament per dones de més de 50 anys.
Ubicació:	A convenir
Periodicitat:	Mensual i a convenir
Horari:	Segon diumenge de cada mes
Correu:	astoutoure81@gmail.com



PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

Grup de dones Can Gili

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Can Gili, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Espai per a les dones del barri nascut l'any 2017. Es tracta d'un espai obert i participatiu, amb una programació que respon a les demandes i inquietuds del grup. Les activitats que es duen a terme són de caràcter artístic o culinari, on es comparteixen diferents coneixements entre les dones del grup. En aquestes trobades també hi ha espai per jugar a jocs de taula o fer sortides per a conèixer els diferents recursos culturals que ens ofereix la ciutat.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Intergeneracional. Format per dones majors de 50 anys majoritàriament.
Ubicació:	Centre Cívic Can Gili: Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimarts de 16 a 18 h
Telèfon:	93 842 66 10
Correu:	centreciviccangili@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/cultura/grup-de-dones-de-can-gili



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA

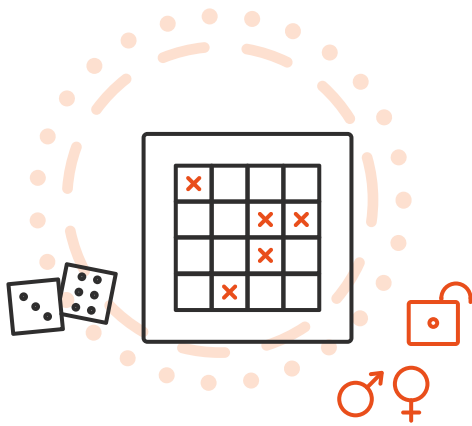
Grup de dones Can Bassa

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Can Bassa, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Espai per a les dones del barri en el que mensualment se'ls proposen activitats diverses: tallers de manualitats, xerrades, sortides, jocs de taula, trobades amb altres grups del centre...
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Intergeneracional (format majoritàriament per dones de més de 50 anys)
Ubicació:	Centre Cívic Can Bassa: Plaça Joan Oliver, 1 de Granollers
Periodicitat:	Mensual
Horari:	Variable (en horari de 16 a 21 h)
Telèfon:	93 842 66 85
Correu:	centreciviccanbassa@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-can-bassa



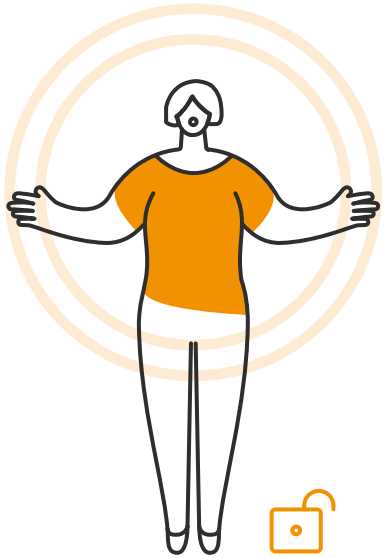
RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS

PARTICIPACIÓ SOCIAL I POLÍTICA



Espai de trobada Lledoner

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Nord, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Espai de trobada obert per a persones sòcies de l'AV Hostal (quota anual de 24 o 12€ segons edat). Els dilluns es fan tardes de bingo. Dimarts i dijous manualitats i jocs de taula.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Intergeneracional, mixte però format actualment majoritàriament per dones a partir de 60 anys
Ubicació:	Carrer Lledoner, 6 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dilluns de 17:30 a 20:30 h (bingo), dimarts i dijous de 18 a 20:30 h (manualitats i jocs de taula)
Telèfon:	93 840 60 69
Correu:	centrecivicnord@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/centrescivics



ART I CULTURA

Taller de cant col·lectiu

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	Trobades sonores dirigides a dones i dissidents permetent-nos explorar la pròpia veu i les seves possibilitats de forma col·lectiva. Espai per activar l'escolta de la nostra veu, treballant a través de dinàmiques grupals i treballar la veu i el cos com unitat expressiva-funcional. Experimentar la música des de la sensibilització, el moviment corporal i la improvisació. Reivindicar el nostre dret a ser escoltades i decidir cantant!
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dijous a les 19:30 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies



ART I CULTURA

Sortides lúdiques i culturals

Qui l'ofereix:

Associació Sorotopia

Descripció:

Les sortides culturals tenen l'objectiu d'apropar la cultura a totes les dones, tant les que tenen l'hàbit d'assistir a xerrades i actes de manera habitual, com les que per la seva realitat no estan acostumades a freqüentar aquests tipus d'ambients. El grup dona confiança i seguretat, i ofereix la possibilitat de normalitzar el fet de gaudir de manera plena de les activitats culturals que estan al nostre abast. Gràcies al programa Apropa Cultura podem garantir que les experiències gratificants en l'àmbit de la cultura arribin a totes les dones de Sorotopia.

Tipologia de grup:

Obert. Per a sòcies.

Franja d'edat:

Intergeneracional

Ubicació:

A convenir

Periodicitat:

A convenir

Horari:

A convenir

Telèfon:

621 14 28 98

Correu:

info@sorotopia.org

Web:

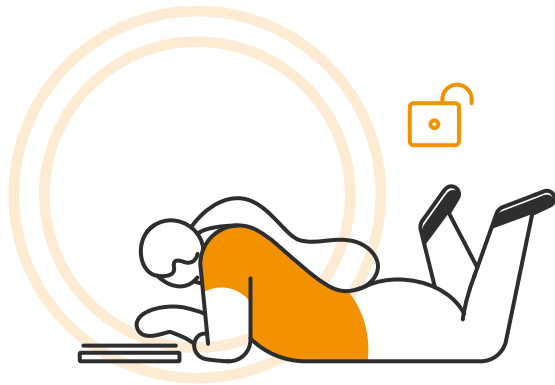
<https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies>



ART I CULTURA

Converses filosòfiques

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	Aquest espai ofereix una oportunitat única per a dones amb trajectòria acadèmica o inquietuds en el camp de la filosofia i disciplines afins. És un espai dedicat a la reflexió profunda i a la col·laboració activa per explorar i desafiar les nocions tradicionals i les estructures de poder en la filosofia i més enllà.
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers
Periodicitat:	Mensual
Horari:	Dimecres de 18 a 20 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies



ART I CULTURA

Club de lectura

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	El nostre club de lectura és una oportunitat per a la descoberta i el gaudi de la lectura, aprofundint en el propi autoconeixement. No es tracta de compartir únicament visions sobre la lectura, sinó de teixir una xarxa d'experiències que ens serveixi per entendre que no caminem soles.
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers
Periodicitat:	Mensual
Horari:	Dimecres a les 18 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies



ART I CULTURA

Grup de dones Fotoveu

Qui l'ofereix:	Servei d'Acció Comunitària, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones que està fent un procés col·lectiu i artístic de realització de fotografies amb la eina Fotoveu per reflexionar al voltant de la soledat en relació als seu entorns; on viuen, les seves cases, el barri i els equipaments que tenen a la vora. Projecte integrat en el marc del Pla Integral de Primer de Maig.
Tipologia de grup:	Tancat. No s'admeten més persones.
Franja d'edat:	Intergeneracional. Dones Pla Integral Primer de Maig
Ubicació:	Espai Actiu Gent Gran: Carrer Joan de Camps i Giró, 1 de Granollers
Periodicitat:	Trobades a convenir per al procés de creació. Ara setmanalment.
Horari:	Dijous de 10 a 12 h
Telèfon:	93 842 68 34



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



ART I CULTURA

Grup de dones Coenzims

Qui l'ofereix:	Servei d'Acció Comunitària, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones amb problemes de soledat i aïllament de la ciutat que s'ha generat per fer un procés col·lectiu artístic teatral. S'enfoca en enfortir el grup mitjançant recerques i experiències culturals: activitats d'arts escèniques, torbades i tallers i assistència a espectacles. Vinculat al programa de Mediació Cultural del TAG.
Tipologia de grup:	Tancat. No s'admeten més persones.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Teatre Auditori; Carrer de Josep Torras I Bages, 50 de Granollers
Periodicitat:	Setembre del 2023 a juny del 2024
Horari:	A convenir
Telèfon:	93 840 51 20
Web:	www.teatreauditoridegranollers.cat



ART I CULTURA

Macramé

Qui l'ofereix:	Associació Sorotopia
Descripció:	El macramé és una tècnica artesanal molt antiga que millora el nostre estat d'ànim, ja que requereix concentració però al mateix temps ens genera felicitat per haver aconseguit alguna cosa amb les nostres pròpies mans.
Tipologia de grup:	Obert. Per a sòcies.
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Casal Cívic i Comunitari Font Verda: Passeig de la Muntanya, 23 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal, de setembre a maig.
Horari:	Dimarts a les 17 h
Telèfon:	621 14 28 98
Correu:	info@sorotopia.org
Web:	https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies



ART I CULTURA

La cuina de Can Gili

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Can Gili, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Projecte d'intercanvi lingüístic i culinari entre diferents dones del centre cívic. Les dones que participen la majoria són del grup de dones Can Gili i del projecte Teixint Ponts (grup d'alfabetització) que hi havia al centre amb qui s'ha mantingut el contacte per fer aquestes trobades mensualment.
Tipologia de grup:	Obert, amb inscripció al Centre Cívic
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Centre Cívic Can Gili: Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 de Granollers
Periodicitat:	Mensual
Horari:	Últim dimarts del mes de 17 a 19 h
Telèfon:	93 842 66 10
Correu:	centreciviccangili@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/cultura/grup-de-dones-de-can-gili



ART I CULTURA

Punt i ganxet

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Jaume Oller, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones que es troben per fer ganxet els divendres a la tarda. Són autodidactes i porten el seu material. És un grup actiu i que es troben més enllà del ganxet per fer activitats culturals o lúdiques. Des de dinamització s'està promovent la vinculació del grup a altres activitats al centre.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Dones grans, de més de 60 anys
Ubicació:	Centre Cívic Jaume Oller: Carrer Mare de Déu de Montserrat, 47 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Divendres 17 a 21 h
Telèfon:	93 842 66 10
Correu:	centrecivicjaumeoller@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-jaume-oller



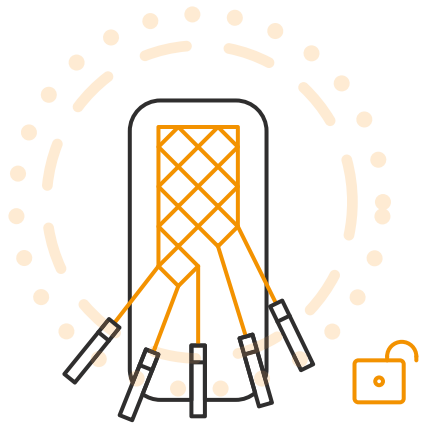
RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



ART I CULTURA

Punt de creu

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Jaume Oller, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones que es troben per fer punt de creu.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Dones grans, de més de 60 anys
Ubicació:	Centre Cívic Jaume Oller: Carrer Mare de Déu de Montserrat, 47, de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimecres de 16 a 18 h
Telèfon:	93 842 66 10
Correu:	centrecivicjaumeoller@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-jaume-oller



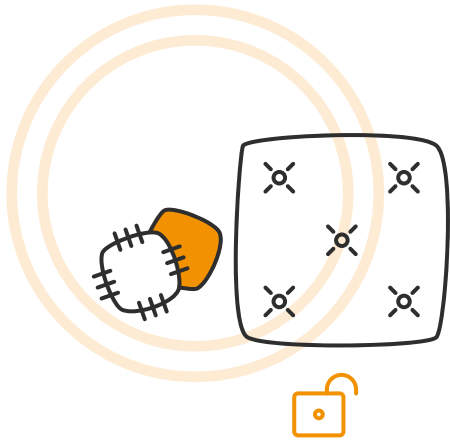
ART I CULTURA

Puntes de coixí

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Jaume Oller, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones que es troben per fer puntes de coixí.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Dones grans, de més de 60 anys
Ubicació:	Centre Cívic Jaume Oller: Carrer Mare de Déu de Montserrat, 47 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimarts de 16 a 18 h
Telèfon:	93 842 66 10
Correu:	centrecivicjaumeoller@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-jaume-oller



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



ART I CULTURA

Grup de labors

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Can Bassa, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones autodidactes que es troben per fer labors.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Centre Cívic Can Bassa: Plaça Joan Oliver, 1 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimarts de 17 a 19 h
Telèfon:	93 842 66 85
Correu:	centrecivicanbassa@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-can-bassa



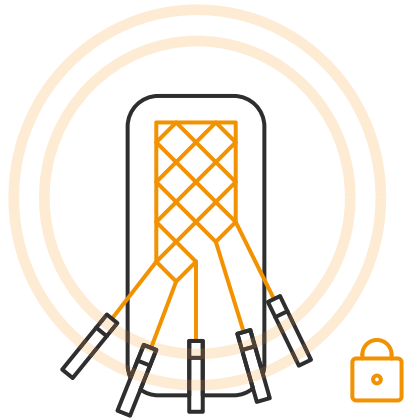
RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



ART I CULTURA

Mosquetelas

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Can Bassa, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones aficionades a la costura que es troben per cosir.
Tipologia de grup:	Obert
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Centre Cívic Can Bassa: Plaça Joan Oliver, 1 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Divendres de 17:30 a 21 h
Telèfon:	93 842 66 85
Correu:	centreciviccanbassa@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-can-bassa



ART I CULTURA

Puntes de coixí

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Palou, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones que es troben per fer puntes de coixí.
Tipologia de grup:	Tancat
Franja d'edat:	Intergeneracional
Ubicació:	Passeig Francesc Fàbregues, s/n de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimarts de 16 a 18 h
Telèfon:	93 879 24 69
Correu:	centrecivicalou@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-palou



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



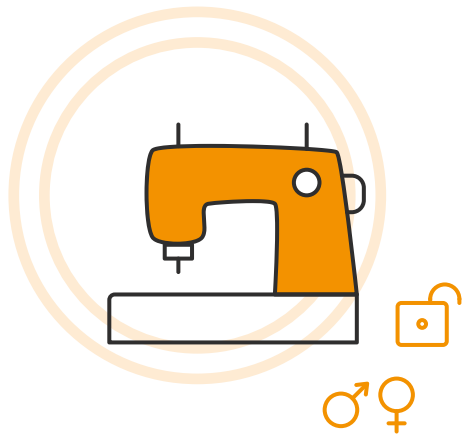
ART I CULTURA

Passa'm la recepta

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Palou, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Grup de dones que gaudeixen cuinant i compartint els seus secrets de fogons.
Tipologia de grup:	Obert amb inscripció per a cada trobada
Franja d'edat:	Intergeneracional, mixte
Ubicació:	Passeig Francesc Fàbregues, s/n de Granollers
Periodicitat:	Bimensual
Horari:	Divendres de 17:30 h
Telèfon:	93 879 24 69
Correu:	centrecivicalou@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/xarxa-centres-civics/centre-civic-palou



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS



ART I CULTURA

Espai de costura

Qui l'ofereix:	Centre Cívic Nord, Ajuntament de Granollers
Descripció:	Espai de trobada i intercanvi de sabers al voltant del món de la costura dinamitzat. Apte per a tots els nivells. Cal portar la màquina de cosir i el material. A càrrec de Montse Garcia de l'Associació Costurcat.
Tipologia de grup:	Obert amb inscripció prèvia.
Franja d'edat:	Intergeneracional, mixte però format actualment majoritàriament per dones
Ubicació:	Carrer Lledoner, 6 de Granollers
Periodicitat:	Setmanal
Horari:	Dimecres de 18:30 a 20:30 h
Telèfon:	93 840 60 69
Correu:	centrecivcnord@granollers.cat
Web:	https://www.granollers.cat/centrescivics



RECURSOS GRUPALS PER A DONES GRANOLLERS

FORMACIÓ I TREBALL



Nice to meet you

Qui l'ofereix:

Associació Sorotopia

Descripció:

La pràctica de la conversa en anglès està habitualment relacionada amb espais d'aprenentatge en que hi ha una situació de persones que ensenyen, i d'altres que aprenen. A més, normalment està molt relacionada amb la pressió que suposa l'obtenció d'un títol, o la superació d'uns examen que fan que en molts casos no puguem gaudir d'aquesta meravellosa llengua. Des de Sorotopia hem creat un espai, però que res té a veure amb el paradigma de mestres i alumnes. Un espai per gaudir, riure, compartir i sobretot, equivocarnos aprenent de dones que ja tenen un llarg recorregut en la pràctica de l'anglès.

Tipologia de grup:

Obert. Per a sòcies.

Franja d'edat:

Intergeneracional

Ubicació:

Casal Cívic i Comunitari Granollers Centre: Carrer Nou, 22 de Granollers

Periodicitat:

Mensual

Horari:

Dimecres a les 18 h

Telèfon:

621 14 28 98

Correu:

info@sorotopia.org

Web:

<https://sorotopia.org/tallers-per-a-socies>



FORMACIÓ I TREBALL

Curs conductora autobusos (Carnet D + CAP viatgers) de 155 hores

Qui l'ofereix:

Servei local d'ocupació (SOC), Ajuntament de Granollers

Descripció:

Formació adreçada exclusivament a dones, amb l'objectiu de contribuir a que la igualtat de gènere i d'oportunitats dins del món laboral. L'ajuntament de Granollers ha signat un conveni de col·laboració amb l'empresa SAGALÈS, SA, que es compromet a la contractació d'un mínim del 60% de les dones participants, un cop finalitzin la formació amb èxit. Requisits d'accés: Dona empadronada a Granollers. Estar inscrita al SOC com a demandant d'ocupació o millora de feina i disposar de permís B de conduir.

Tipologia de grup:

Tancat. Amb inscripció prèvia.

Franja d'edat:

Dones majors de 21 anys

Ubicació:

Servei Local Ocupació Granollers. Masia Tres Torres:
Carrer de Tres Torres, 18 de Granollers

Periodicitat:

Anual

Horari:

De dilluns a divendres de 8 a 13 h durant els mesos de febrer a maig 2024

Telèfon:

93 861 13 90

Web:

<https://sites.google.com/view/ponts-a-la-feina2023-2024/conductora-dautob%C3%BAs>