CiOD

Centre d'Informació i Orientació de la Dona

Dia d'acció per a la salut de les dones. 28 de maig de 2012

Dilluns, 21 de maig
10 – 11.30 h Mou-te per la salut. Recorregut per la llera del riu i exercicis esportius
Sortida: Ajuntament. Pl. de la Vila
Organització: Regidoria d'Esports i Regidoria de Polítiques d'Igualtat
(en cas de pluja l'activitat es traslladarà al Poliesportiu Ricart)

17.15 – 18.45 h Taller vivencial: riure, pensaments positius i salut!!

Dimarts, 22 de maig
15.15 – 16.45 h Sessió pràctica: respiració, energia i salut. Aprèn diferents tècniques de respiració terapèutica

17.30 h Xerrada: La fibromiàlgia
A càrrec de Judith Aranich (Psicòloga)
Organització: ACAF (Associació catalana d'afectats/des per la fibromiàlgia. Seu de Sant Adrià de Besòs) i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Dijous, 24 de maig
17.15 – 18.45 h Sessió pràctica: Millora la teva salut.
A càrrec de la Doctora Queralt Parés i la Infermera Patricia López Monje
Organització: Institut Català de la Salut – EAP Dr Barraquer i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Divendres, 25 de maig
9.30 - 11 h Taller vivencial: riure, pensaments positius i salut!!

Dimarts, 29 de maig
10 – 11.30 h Sessió pràctica: respiració, energia i salut. Aprèn diferents tècniques de respiració terapèutica

Dijous, 31 de maig
17.15 h Xerrada: "Entens el teu Cicle Menstrual?"
A càrrec d'Anna Salvia Ribera. Autora del llibre "Viaje al Ciclo Menstrual"

Dijous, 7 de juny
17.15 h Sessió pràctica: prevenció del càncer de mama. Aprèn a fer un autoexamen mamari
A càrrec d'Aurora Beltrán (llevadora Centre Dr. Barraquer)
Organització: ASSIR Badalona – Sant Adrià i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Dijous, 14 de juny
17.15 h Sessió pràctica: exercicis per la incontinència urinària en les dones
A càrrec d'Aurora Beltrán (llevadora Centre Dr. Barraquer)
Organització: ASSIR Badalona – Sant Adrià i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

*** Tots els tallers i activitats són gratuïtes. Inscripció prèvia i activitats al CIOD (Centre d'Informació i Orientació de la Dona)**
(c. Les Escoles, 10, bxs. T. 93 462 11 21)

C. Les Escoles, 10 baixos
08930 Sant Adrià de Besòs
Tel./Fax 93 462 11 21

infodonaciod@sant-adria.net
www.sant-adria.net

Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

Regidoria de Polítiques d'Igualtat