

## 28 de maig de 2024

# Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones

## Programa d'activitats

\*Tots els tallers són gratuïts i les places són limitades. Inscripció prèvia

### Dimecres, 8 de maig

**17.15 a 18.45 h Plaer i salut sexual. Tupper Sex per a dones.**  
a càrrec KIDEM Salut emocional i sexualitat al CIOD

### Dilluns, 13 de maig

**10 a 11.30 h Taller d'ansietat i mindfulness**

A càrrec de Laura Muñoz (psicòloga RBEC- Referent Benestar Emocional Comunitari) del CAP Dr. Barraquer al CIOD

### Dimarts, 21 de maig

**18 a 19.30 h Taller de sexualitat i afectivitat per a dones joves.**

a càrrec KIDEM Salut emocional i sexualitat al Centre Cultural Besòs

### Dimecres, 22 de maig

**17.30 a 19 h Xerrada per a mares espai infantil. Com educar sense cridar**

Cercar estratègies i aprendre alternatives per gestionar amb serenitat i coherència, fent fluides les relacions amb els nostres filles i fills de forma que ens permeti viure millor

A càrrec de Josefina Raventós (psicòloga del CIOD)

al Centre Cultural del Besòs

### Dijous, 23 de maig

**17.30 a 19 h a Taller d'autocura i cosmètica natural per a dones** al Centre Cultural del Besòs

### Dilluns, 27 de maig

**10 a 11.30 h Taller de creixement personal. Activar la motivació**

a càrrec de Laura Muñoz (psicòloga REBEC - Referent Benestar Emocional Comunitari) del CAP Dr. Barraquer al CIOD

**15.15 a 18.45 h Taller de dones i nutrició. Les dietes. Els seus mites i les seves realitats.**

Al món de l'alimentació existeixen moltes tendències i mites. Per això és important desmitificar informació incorrecta o confosa i proporcionar una visió basada en l'evidència científica.

A càrrec de Clara Bretxa Lloret (dietista i nutricionista) del CAP Dr. Barraquer al CIOD

### Dimarts, 28 de maig

**De 10 a 11.30 h Mou-te per la salut de les dones. Jornada amb activitats.**

**-Caminada per Sant Adrià fins al CEM Besòs**

**-Classe de Body Balance**

Sortida: a l'entrada de l'ajuntament

Amb la participació del Programa d'Esports de Gent Gran

(En cas de pluja l'activitat se suspendrà)

**17.30 a 19 h Gimcana per a la salut.** Activitat familiar a la Plaça Josep Tarradellas s/n

### Dimecres, 29 de maig

**16.45 a 18.15h Xerrada. Com cuidar el nostre sol pelvià**

a càrrec de Mercedes Vicente (llevadora de l'ASSIR) del CAP Dr. Barraquer al CIOD

### Dilluns, 10 de juny

**10 a 11.30 h h Taller de Resolució de conflictes**

a càrrec de Laura Muñoz (psicòloga REBEC- Referent Benestar Emocional Comunitari) de l'ABS Dr. Barraquer al CIOD



## ASSESSORIA PSICOLÒGICA al CIOD

Servei gratuït amb cita prèvia. Atenció presencial i telefònica

### Informació i inscripcions

#### CENTRE CULTURAL BESÒS

(pl. Josep Tarradellas, s/n) Tel. 934 622 388/ 618 29 73 71

#### CIOD - CENTRE D'INFORMACIÓ I ORIENTACIÓ DE LA DONA

(c. Les Escoles, 10, baixos) Tel. 934 621 121

infodonacioc@sant-adria.net

#### POLIESPORTIU CEM BESÒS

(ronda de Sant Ramón de Penyafort s/n) Tel. 934 626 670

#### Informació activitats:

a la web [www.sant-adria.net/sant-adria-per-temes/igualtat](http://www.sant-adria.net/sant-adria-per-temes/igualtat)  
[www.facebook.com/CIODdonessab](https://www.facebook.com/CIODdonessab)

@cioddonessab

@ajuntamentsab

@ccbesossab

@cembesos

**Organitza i col·labora:** Regidoria d'Igualtat, Regidoria d'Esports, Regidoria d'Infància i Joventut, CIOD (Centre d'Informació i Orientació de la Dona), Centre Cultural Besòs, Poliesportiu CEM Besòs, CAP Dr. Barraquer, ASSIR Dr. Barraquer.