



28 de maig | Dia Internacional de la Salut de les Dones



Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs



Regidoria de
Polítiques de Gènere

Amb suport de:



Diputació
Barcelona



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Programa

28 de maig

Dia Internacional
de la Salut de les Dones

Dijous, 12 de maig

17.15 h

VIDEOFÒRUM :

**SOLAS PELÍCULA
DE BENITO ZAMBRANO**

Lloc: CIOD (C/ Escoles, 10
baixos – Tel. 93 462 11 21)

Organització: Regidoria de
Polítiques de Gènere

Dijous, 19 de maig

**VINE A CONÈXER I A
DESCOBRIR DIFERENTS
TÈCNiques PER MILLORAR
LA TEVA SALUT!!**

**LA TÈCNICA METAMÒRFICA
I ELS BENEFICIS PER LA
SALUT!!**

Sessió pràctica a càrrec
de Natalie Idoeta
Inscripció prèvia al CIOD
(places limitades)

GRATUÏT

15 a 16.30 h

Lloc: CIOD (C/ Escoles, 10
baixos – Tel. 93 462 11 21)

Organització: Regidoria de
Polítiques de Gènere

**LA TERÀPIA DEL RIURE I ELS
BENEFICIS PER LA SALUT!!**

Sessió pràctica a càrrec
de Natalie Idoeta
Inscripció prèvia al CIOD
(places limitades)

GRATUÏT

17 a 19 h

Lloc: CIOD (C/ Escoles, 10
baixos – Tel. 93 462 11 21)

Organització: Regidoria de
Polítiques de Gènere

Dijous, 26 de maig

**LA DANSA DEL VENTRE I ELS
BENEFICIS PER LA SALUT !!**

Sessió pràctica a càrrec
de Marta Eres

Inscripció prèvia al CIOD
(places limitades)

GRATUÏT

**15.30 a 17 h primer grup
17 a 18.30 h segon grup**

Lloc: CIOD (C/ Escoles, 10
baixos – Tel. 93 462 11 21)

Organització: Regidoria de
Polítiques de Gènere

Dilluns, 30 de maig

10 h

**MARXA DE LES DONES PER
LA SALUT!!**

**EXERCICIS D'ESTIRAMENTS,
IOGA, RELAXACIÓ....**

Inscripció prèvia al CIOD

GRATUÏT

Sortida des de la Pl. de la Vila

Organització: Regidoria de
Polítiques de Gènere i Regidoria
d'Esports

Dimecres, 8 de juny

17.30 h

**SALUT EMOCIONAL: APRÈN
A DIR NO!!**

Xerrada a càrrec de Josefina
Raventós (psicòloga del CIOD)

GRATUÏT

Lloc: CIOD (C/ Escoles, 10
baixos – Tel. 93 462 11 21)

Organització: Regidoria de
Polítiques de Gènere