



**M
A
I
G**

Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones 2016

Actes programats

Del 18 al 31 de maig

EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA: IMÁGENES QUE MUESTRAN VIDAS. Por una maternidad con esperanza Proyecto Nemba (Ruanda)

Lloc: Pati Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona / Dia de la inauguració: 18 de maig de 2016

*Horari de l'exposició: de dilluns a divendres de les 9 a les 20.30 hores.



Divendres dia 27 de maig:

CAMINADA DONA, FES SALUT

Hora i lloc de sortida: A les 9 h a les escales de l'Ajuntament (plaça de la Font)

Recorregut: El punt de sortida serà la plaça de la Font, direcció cap a la platja del Miracle per després anar a la platja de l'Arrabassada. En total uns 5 i 6 km respectivament. A l'arribada es donarà a les persones participants una poma per fer un esmorzar saludable i una sessió de relaxació a la platja.

Lloc d'arribada: plaça de la Font / Durada: 2 hores aprox. / Dificultat: Fàcil

Amb la col·laboració del gimnàs "Woman Center" de Sant Pere i Sant Pau

*Inscripció al telèfon del SIAD al 977-29 62 79 o bé a la mateixa plaça de la Font abans de l'inici de la caminada.

3a MARATÓ DE REIKI

El Reiki és una tècnica de transferència d'energia positiva per imposició de mans. Es una paraula sànscrita que significa REI, energia universal, i KI, energia vital. És una tècnica de canalització i transmissió d'energia vital que s'utilitza per obtenir pau i equilibri en tots els nivells físics: millora de dolències, lesions i alteracions en el metabolisme, etc.



Hora i lloc de l'activitat: de 12 a 14 h al Pati Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona.

Més de 10 mestres del Reiki exerciran aquesta pràctica oberta i gratuïta a tothom que hi vulgui participar. Cal dur roba còmoda.

L'ART D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE"

Xerrada a càrrec de la Sra. Núria Ricomà, blogera de www.dietaisalut.com, diplomada en Dietètica i Nutrició. El seu blog, amb més de 71,000 visites, és un espai dedicat a la cuina sana que inclou hàbits saludables, consells, idees i receptes originals.

Hora i lloc de la xerrada: A les 18 h a la Sala d'Actes a l'Ajuntament de Tarragona.

Divendres dia 3 de juny

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA "SONATA PER A VIOLONCEL" de la directora Anna Bofarull.

Xerrada col·loqui conduïda per Jaume Descarrega, President del Col·legi de Psicòlegs.

Hora de la projecció: A les 18 h. L'acte inclou la projecció de la pel·lícula i un col·loqui després de la pel·lícula.

Lloc de la projecció: Antiga Audiència de la plaça Pallol de Tarragona. Entrada gratuïta.

Amb la col·laboració del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya - Delegació Tarragona.



Setmana del 6 al 9 de juny

CURS DE PRIMERS AUXILIS BÀSICS

Dates: 6, 7, 8 i 9 de juny per la tarda / Lloc: Al Centre Cívic de la Part Alta / Horari: De 17 a 19,00 h.

És un curs impartit per la Creu Roja de Tarragona i va dirigit a la població en general i als primers actuants en particular. Aquest proporciona els coneixements més elementals per poder oferir una ajuda eficaç a les persones que es troben en situació d'emergència, ja sigui per accident o malaltia. L'objectiu essencial és aprendre a prevenir accidents aplicant els procediments i tècniques més adequats en l'autoprotecció i suport als primers auxilis, i saber identificar i resoldre situacions d'urgència vital, sobre tot, a afrontar els primers minuts decisius amb la màxima seguretat.

TALLERS DE SUPORT PSICOSOCIAL PER A DONES AMB DISCAPACITAT

Dirigits a dones amb discapacitat que desitgin millorar el coneixement de si mateixes per dissenyar el seu propi projecte de vida.

Objectius:

1- Potenciar les capacitats i recursos per al desenvolupament integral de les dones amb discapacitat.

2- Afavorir l'apoderament, l'expansió en la llibertat d'escollir i d'actuar, augmentar el poder de les persones sobre els recursos i les decisions que afecten a la seva vida, en definitiva, la capacitat i llibertat per dissenyar un projecte de vida propi.

Dates dels tallers: juny i juliol.

Metodologia: Tallers experimentals, participatius i dinàmics.

Duració: 20 hores

Grups reduïts: 14-16 dones per grup.

Preu: Gratuït

Organitza:



Col·labora:

