

28 DE MAIG DE 2011

## DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER A LA SALUT DE LES DONES

El Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones es va establir l'any 1987 a Costa Rica, on més de 700 dones dels cinc continents van participar en la cinquena Trobada Internacional sobre Dones i Salut i es van comprometre a treballar per promoure canvis que garanteixin la salut de les dones arreu del món. Enguany, l'Ajuntament de Sabadell proposa un seguit d'activitats que tenen per objectiu promoure un estil de vida saludable i actiu per tal de millorar la qualitat de vida de les dones de la ciutat.



Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones



Diputació  
Barcelona



Ajuntament  
de Sabadell

### ACTIVITATS

#### Taller: RISOTERÀPIA

La finalitat de la risoteràpia és generar "riure pla i franc" en qualsevol moment, alhora que desenvolupar el sentit de l'humor davant diferents situacions sovint difícils i conflictives. En el si del taller treballarem per divertir-nos, per retornar a la infantesa, per aconseguir el millor riure i el plaer que produeix una rialla intensa i pura, i sobretot perdrem la por de fer el ridícul!

**A càrrec de Maria Elena Rolinski**, psicòloga del Centre d'Atenció a la Dona

**Al Centre Cívic de Cal Balsach-Creu Alta** (auditori), ctra. de Prats de Lluçanès, 2

Opcions: - **Divendres 27 de maig, d'11.30 a 13 h**

- **Dimarts 31 de maig, de 17.30 a 19 h**

Cal portar roba còmoda (pantalons, i sabata plana). Places limitades. Taller gratuït adreçat a dones i homes

Organització: Programa d'Igualtat Dona-Home

#### Taller: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES MITJANÇANT EL TEATRE SOCIAL

Aquest taller ens aproparà al teatre social. L'utilitzarem com a eina per fer exercicis que ens portin a adonar-nos que hi ha moltes maneres de resoldre els conflictes que se'ns presenten continuament a la vida quotidiana

**A càrrec de Milena de Murga**, terapeuta del Centre d'Atenció a la Dona

- **Dimarts, 7 de juny, de 17 a 19 hores, al Casal Pere Quart** (Auditori), Rambla, 69

Places limitades. Taller gratuït adreçat a dones i homes

Organització: Programa d'Igualtat Dona-Home

### INSCRIPCIONS DELS TALLERS AL PROGRAMA D'IGUALTAT

- Presencials, al c. de Vidal, 146, del 20 al 26 de maig (ambdós inclosos).

Horari: de dilluns a dijous de 10 a 14 i de 15 a 19 h, i divendres de 10 a 14 h.

- Per correu electrònic i emplenant la butlleta d'inscripció [igualtat-dona-home@ajsabadell.cat](mailto:igualtat-dona-home@ajsabadell.cat), del 20 al 26 de maig de 2011.

#### Taller: VEUS SOBRE TELA

En aquest taller compartirem les històries de les arpilleres fetes per dones originàries de Sabadell i vingudes d'arreu del món, farem un apropament a la creació de la nostra pròpia arpillera, en un context grupal i comunitari que potencia l'empatia, l'actitud positiva i la descoberta de qualitats personals i col·lectives, així com l'intercanvi generacional i intercultural.

**A càrrec de Dones autores de les arpilleres**

- **Dimarts 31 de maig, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de la Creu de Barberà**

- **Dimarts 7 de juny, de 15.30 a 17 h, al Centre Cívic de Can Puiggener**

Places limitades. Tallers gratuïts adreçats a dones i homes.

**Inscripcions:** a l'Oficina de Nova Ciutadania:

- Per telèfon, al 93 745 19 57, del 20 al 26 de maig (ambdós inclosos); demaneu per Esther Pardo o Helen Hennessey

- Per correu electrònic, a l'adreça: [epardo@ajsabadell.cat](mailto:epardo@ajsabadell.cat), del 20 al 26 de maig

Organització: Oficina de Nova Ciutadania. Hi col·labora: Programa d'Igualtat Dona-Home

### TAULA RODONA: UNA MIRADA A LA LACTÀNCIA MATERNA I LA SALUT DE LES DONES: Mares, àvies i besàvies

En el Dia d'Acció per la Salut de les Dones d'aquest any 2011 volem conèixer i reflexionar sobre com ha anat evolucionant científicament, i vivencialment la lactància materna. Per fer-ho comptarem amb la presència de l'Anna Pérez, llevadora de l'Hospital Parc Taulí i assessora de l'Associació MAMAS - Alletament Matern, que ens farà una presentació científica sobre els beneficis d'alletar els fills/es en la salut de les dones i moderarà la taula rodona donant veu a quatre dones de diferents edats que ens narraran la seva experiència vital durant el seu procés d'alletament.

**Moderadora: Anna Pérez**, llevadora i assessora de lactància materna

- **Dissabte 4 de juny, d'11.30 a 13 h, al Casal Pere Quart (Rambla, 69)**

Activitat gratuïta i adreçada a tota la ciutadania amb servei de mainaderes per als nens i nenes. Sense inscripció prèvia i amb aforament limitat.

Organització: MAMAS. Grup de Suport a l'Alletament Matern. Associació MAMAS - Alletament Matern

Hi col·labora: Programa d'Igualtat Dona-Home

**Per més informació:**

Programa d'Igualtat Dona-Home, c. de Vidal, 146. Tel. 93 724 61 68. A/e: [igualtat-dona-home@ajsabadell.cat](mailto:igualtat-dona-home@ajsabadell.cat)