

INTRODUCCIÓ

Teniu a les mans un nou programa del Cicle Dona i Salut, organitzat des de les Regidories de Salut Pública i Polítiques d'Igualtat, dins del marc dels projectes d'intervenció integral del barri Can Mas, amb la col·laboració d'altres regidories com Joventut, Serveis Socials i Educació, a través del Pla Educatiu d'Entorn.

Amb aquestes activitats volem reflexionar sobre aspectes relacionats amb la salut i les dones des de diferents perspectives per tal de commemorar el dia 28 de maig, Dia Internacional d'Acció per la Salut de les dones. Analitzarem la salut de les dones, no només des de la vessant biològica, sinó també des de les desigualtats que es produeixen per altres factors relacionats amb el gènere o amb els canvis culturals i socials que, sovint, atribueixen rols i funcions diferents a homes i dones que poden establir desequilibris en matèria de salut.

Esperem que les activitats siguin del vostre interès.
Us animem a participar!

M^a del Mar Viera
Regidora d' Educació
i Polítiques d'Igualtat

Gemma Edo
Regidora de Salut Pública

Organitzen:



Col·laboren:



ESTIMA'T COM A NINGÚ

cicle de dones i salut 2010

Taller d'Autoestima i Relaxació per a dones

Taller de 12 sessions, tots els dilluns i divendres, des del dia 3 de maig fins al dia 11 de juny; de 9.30h a 11h

Kfti de Can Mas. Oficina de la llei de barris de Can Mas. c/ Montcada, 77-79



Resum de l'activitat:

Taller adreçat a dones amb l'objectiu treballar la presa de consciència d'una mateixa. Ens ajudarà a comprendre'ns millor i reforçar les nostres habilitats socials. A través de la metodologia participativa, es donaran eines de desenvolupament personal, afavorint un ambient distès per tal de potenciar l'intercanvi entre les participants.

A càrrec de Angelic Soto, Cristina Sánchez i Dolors Gardeñas de l'entitat Creu Roja

Organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat, en el marc del projecte d'intervenció integral de llei de barris de Can Mas.

Inscripció prèvia per telèfon al 93 504 60 40. Places limitades.

Taller de Cuina Intercultural

4 sessions de dues hores, de 17 a 19h: dimarts, 11 de maig; dijous, 13 de maig; dimarts, 18 de maig; i dijous, 20 de maig.

Cuina del CEIP El Martinet, c. de Sant Jaume, 30



Resum de l'activitat:

L'objectiu del taller és utilitzar la cuina com a punt de partida per a un millor coneixement de les diverses cultures representades a les nostres ciutats. Els tallers inclouran elements i conceptes de nutrició i dietètica, que ajuden a prevenir malalties relacionades amb hàbits alimentaris insans.

Cada sessió està dirigida per una persona originària de cada país. S'hi inclou una introducció als aspectes claus de cada país o regió i la història que envolta els plats que es preparen: en quin moment es mengen, festes associades a aquests plats, etc. La sessió acaba amb una degustació dels plats al voltant de la taula.

A càrrec de Louise Maury com a monitora-mediadora i una persona professional experta en cuina convidada del Senegal, Marroc, Argentina i Pakistan. De la Fundació Ciutadania Multicultural/Mescladis.

Organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat, en el marc del projecte d'intervenció integral de la llei de barris de Can Mas. Amb la col·labora del Pla Educatiu d'Entorn de la Regidoria d'Educació.

Inscripció prèvia per telèfon al 93 504 60 40. Places limitades.

El sexe a partir dels 50

Dijous, 13 de maig, de 18h a 19.30h

Sala d'actes del Centre Cultural, Rambla de Sant Jordi, 2 - 4



Resum de l'activitat:

Compartir i transmetre, d'una forma amena i distesa, la importància de gaudir amb plenitud de la sexualitat més enllà de l'edat. Aquesta activitat forma part del programa Gent Activa, organitzat per la Regidoria de Serveis Socials.

A càrrec de Pilar Soterias Guasch, infermera del Programa d'Atenció a la Dona del CAP II Ripollet-Cerdanyola.

Organitza: Regidoria de Serveis Socials

Taller de prevenció del mal d'esquena

Dimecres, 19 maig, i dijous, 20 de maig, de 18h a 20h

Centre d'Interpretació del Patrimoni Moli d'en Rata, c. del Moli d'en Rata, 1



Resum de l'activitat:

L'objectiu és treballar, des d'una perspectiva teòrica i, sobretot, pràctica, la conducta postural i els exercicis més adequats per prevenir els mals d'esquena. Es complementarà amb una classe de tai-txi.

A càrrec dels doctors Xavier Martínez i Agustí Guiu, la doctora Rita Ayala i la infermera Asun Sanabre.

Organitza: Regidoria de Salut Pública

Inscripció prèvia per telèfon al 93 504 60 07. Places limitades

Dia Mundial sense el Tabac: "Gènere i tabac: la promoció del tabac adreçada a les dones"

Dilluns, 31 de maig, de 9 a 14h

Plaça Pere Quart



Resum de l'activitat:

Coincidint amb el Dia mundial contra el tabac, es muntarà un estand on s'informarà a la gent sobre els prejudicis del tabac i es facilitaràn consells per deixar l'hàbit de fumar. Enguany, l'OMS ha escollit com a tema: "Gènere i tabac: la promoció del tabac adreçada a les dones" amb l'objectiu d'implementar un estratègia integral de control del tabac que permeti lluitar contra l'epidèmia del tabaquisme en les dones.

A càrrec de personal tècnic de la Regidoria de Salut Pública i del CAP I i CAP II.

Organitza: Regidoria de Salut Pública

Monogràfic cuina sana i ecològica

Dimecres, 2 de juny, de 15 a 17 h

Sala d'Actes del Centre Cultural, Rambla de Sant Jordi, 2-4



Resum de l'activitat:

Xerrada - cloenda dels tallers de cuina del Pla Educatiu d'Entorn on, a partir de diferents receptes i consells nutricionals, es farà veure la importància de l'alimentació en diferents moments claus: menopausa, osteoporosis, etc. També la importància de determinats ingredients de la dieta segons necessitats nutricionals, cuina de mercat, productes ecològics, etc...

A càrrec Angels Puntas cuinera professional i mestra de cuina.

Organitza: Pla Educatiu d'Entorn Regidoria d'Educació

Dances de Bollywood i sexualitat segura per al jovent

Dimecres, 2 de juny, de 18 a 19.30 h

Patí del Casal de Joves, Rambla de Sant Jordi, 6



Resum de l'activitat:

A través del Bollywood ens endinsarem a un món ple de tabús i dubtes, que serviran com a fil conductor per a treballar diferents aspectes: com expressar idees, sentiments o demandes en les relacions o l'assertivitat de les dones en les relacions.

Informació sobre els serveis de salut disponibles a la zona i dels professionals de referència.

A càrrec d'ACAIR-PROJECTE EMETÍS

Organitza: Regidoria de Joventut