

CICLE DONES I SALUT 2009

Taller de Nutricció: L'alimentació com a aprenentatge i diversió

Dimarts 26 maig, 2 i 9 juny, de 18.30 a 20.30 h

Sala de reunions del Centre Cultural



Aprendre a menjar com a font de salut dins d'un espai teòric-lúdic amb activitats interactives i participatives que permetran aprendre de forma amena, dinàmica i divertida els secrets de l'alimentació. A càrrec de Iolanda Roma Sala, dietista i nutricionista especialista en educació alimentària.

Organitzat per la Regidoria de Polítiques d'Iguatlat. Inscripció prèvia per telèfon al 93 504 60 40 o per correu electrònic a mdelgado@ripollet.cat.

Xerrada: "Com afavorir una gestació, naixement i lactància saludables"

Dijous 28 de maig, a les 17.30 h

Sala d'actes del Centre Cultural

Les experiències que viu un ésser humà a l'inici de la vida són determinants per a la seva salut posterior. Tractarem la importància d'acompanyar amb respecte aquestes etapes tan especials en la vida de les dones.



A càrrec de Rosa Navarrete, infermera i fisioterapeuta holística, doula i assessora de lactància.

Organitzat per Mar de Llet.

Taller: Inici a la fitoteràpia

Dimercres 3 de juny, de 18 a 20 h

Sala de reunions del Centre Cultural

La fitoteràpia és una medicina alternativa que consisteix en l'estudi de l'interès terapèutic de les plantes, les quals contenen



components actius utilitzats per al tractament de diverses malalties. A càrrec de Josefina Fernández, infermera del CAP Serrapera de Cerdanyola. Organitzat per la Regidoria de Salut Pública.

Inscripció prèvia al carrer de la Salut, núm. 1, o al telèfon 93 504 60 07. Places limitades.

Jornada de portes obertes de la Diputació de Barcelona

Dissabte 6 de juny. A les 10 h, aeròbic; a les 11 h, aquaeròbic; a les 12 h, submarinisme. Poliesportiu Municipal

Activitat física que consisteix en masterclasses d'aeròbic, aquaeròbic i un bateig de submarinisme. Organitzat pel Patronat Municipal d'Esports. Col·labora la Diputació de Barcelona.



Inscripció prèvia, només pel bateig de submarinisme, al Poliesportiu Municipal, carrer de Magallanes, núm. 22. Telèfon: 93 692 97 52. Places limitades. Per a la resta d'activitats no cal inscripció prèvia.

Taller: Expressió corporal amb iniciació al Tai-txi



Dimercres i dijous 10 i 11 de juny, de 19 a 21 h

Parc dels Pinetons, zona Barbacoa

Aquest taller té com a objectius la relaxació del cos, aprendre a respirar bé, i aprendre sobre massatges.

En cas de pluja el taller es farà al Centre Cultural, de 18 a 20 h.

A càrrec d'Assun Senabre Casan, infermera del CAP Serrapera de Cerdanyola.

Organitzat per la Regidoria de Salut Pública.

Inscripció prèvia al carrer de la Salut, núm. 1, o al telèfon 93 504 60 07. Places limitades.

Taller: Màgia i sexualitat segura

Dimarts 16 de juny, de 18.30 a 20 h

Sala d'actes del Centre Cultural



Sessió de màgia amb activitats participatives on, a través de la màgia i l'humor, es treballa al voltant del preservatiu, de la importància de les habilitats comunicatives en les relacions sexuals, de les necessitats de prendre mesures de prevenció, de les malalties i l'impacte que això té dins la comunitat.

A càrrec d'ACAIR-PROJECTES EMETIS.

Organitzat per la Regidoria de Joventut.

No cal inscripció prèvia.

Teatre: Nacer

Dimercres 17 de juny a les 18h

Centre Parroquial

Espectacle de clown en què un bebè parla de l'experiència en l'úter, del seu naixement i de la seva arribada a l'exterior.

Busca a la seva mare. Reflexiona sobre la forma de néixer i la manera en que som rebuts.

A càrrec de Mujeres en Escena.

Organitzat per la Regidoria de Polítiques d'Iguatlat.

Entrada gratuïta. Recolliu-les en el Centre Cultural, a partir del 2 de juny.

