

# Programa:

## 15 de maig, a les 17.30 h

CEAV (c. Bateria, 29)  
**XERRADA: PREVENCIÓ I HÀBITS SALUDABLES**  
Org. Grup de Dones de l'AV Can Sant Joan

## 28 de maig, de 17 a 19.30 h

Exterior del Casal de Gent Gran Casa de la Mina  
**MASTER CLASS GIMBA**  
Org. Associació Casal Gent Gran Casa de la Mina i Xarxa d'Equipaments

## 4 de juny, a les 18 h

Centre Cívic L'Alzina  
**XERRADA: PER QUÈ LES DONES TENEN MÉS MALALTIES CRÒNIQUES? COM ACTUAR**  
A càrrec de Marta Carrera Plans, metgessa, i Carme Catalan Piñol, infermera i sociòloga, de Xarxa de dones per la salut.  
Org. Grup de dones de Terra Nostra

## 7 de juny, a les 11 h

Casal de Gent Gran Casa de la Mina  
**TALLER: ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS I RELAXACIÓ**  
Per aprendre a relaxar la ment i reduir la tensió muscular.  
Org. Sin Teta Hay Paraiso i Espai Tàitxi.

## 12 de juny, de 16.30 a 18.30 h\*

Casa de la Vila  
**TALLER: SÒL PELVIÀ**  
A càrrec d'Alba Garcia, psicoterapeuta especialitzada en sol pelvià.  
Places limitades. Inscripcions: [oficinadona@montcada.org](mailto:oficinadona@montcada.org)

## 17 de juny, a les 16 h

**MARXA NORDICA**  
Sortida: CAP Montcada i Reixac (c. Jaume I)  
Places limitades.  
Contacte: 616 669 805  
Org. Sin Teta Hay Paraiso, amb la col·laboració del CAP.

## 19 de juny, de 18 a 20 h\*

Centre Cívic Can Cuiàs  
**TALLER: COS, EMOCIONS I BENESTAR\***  
Per mitjà del despertar d'un espai intern de benestar.  
A càrrec de Nora Morales Anés, psicopedagoga.  
Org. Grup de Dones de Can Cuiàs

## Data per determinar\*

Centre Cívic Can Cuiàs  
**XERRADA: QUAN DEMANAR AJUDA EN L'ACOMPANYAMENT PSICOLÒGIC**  
A càrrec de Gonzalo López Murillo, psicòleg.  
Org. Grup de Dones de Can Cuiàs

\*Servei de canguratge. Cal sol·licitar-lo com a molt tard tres dies laborables abans del dia de l'activitat a l'adreça de correu electrònic: [oficinadona@montcada.org](mailto:oficinadona@montcada.org)

## ENTRADA GRATUÏTA PER A DONES DEL 27 AL 31 DE MAIG

### Zona Esportiva Centre (Gimnàs Municipal)

#### AERÒBIC

27 i 31 de maig, de 9.30 a 10.30 h  
27 de maig, de 17 a 18 h i de 20 a 21 h

#### TONIFICACIÓ

29 de maig, de 9.30 a 10.30 h, de 17 a 18 h i de 20 a 21 h

#### ESPORTS COL·LECTIUS

31 de maig, de 20 a 21 h

#### PILATES

27, 29, 31 de maig, de 10.30 a 11.30 h

27 i 31 de maig, de 18 a 19 h

### ZUMBA

28 i 30 de maig, 17.30 a 18.30 h  
29 de maig, de 18 a 19 h

### TAITXI - TXI KUNG

31 de maig, de 17 a 18 h

### TAITXI

27 i 29 de maig, d'11.30 a 12.30 h (gent gran)  
28 de maig, de 18.30 a 20 h (aprofundiment)

### Espai Kursaal

#### PILATES

27 i 29 de maig, de 17 a 18 h i de 19 a 20 h

#### IOGA

27 i 29 de maig, de 18 a 19 h

### Pavelló Miquel Poblet (Gimnàs)

#### PILATES

28 i 30 de maig, de 17 a 18 h, de 18 a 19 h i de 20 a 21 h

#### IOGA

28 i 30 de maig, de 19 a 20 h

### Montcada Aqua

#### ACTIVITATS FÍSQUES

28 de maig, a les 17.30 i 20.30 h Zumba.

#### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

28 de maig, a les 9,15 h.  
Aquatono a les 19,30 h Aquagac  
Org. Montcada Aqua

# 28 de maig de 2019

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

## LES DESIGUALTATS DE GÈNERE AFECTEN LA SALUT DE LES DONES

Aquesta imatge va obtenir un accésit en el Concurs de cartells 8 de març Dia de la Dona. L'autora és Júlia Nonell