

# Programació entorn Dia Internacional d'Acció per la **SALUT 2018** DE LES DONES



## ACTES PROGRAMATS

### CLUB DE LECTURA INCLUSIVA «LLEGIR ÉS SALUT»



Lectura compartida dels relats premiats del concurs  
"Relats de Dones"

Dia: Dijous, **10 de maig**  
Lloc: Biblioteca Municipal Torreforta, Pl. Tarragonès, s/n  
Hora: D'11 h a 12.30 h

### ACTUACIONS TERAPÈUTIQUES: MINDFULNESS EN ACCIÓ



El caràcter d'aquest taller és eminentment pràctic, ens introduïrem en el concepte de *mindfulness* per tal d'incorporar les pràctiques formals d'atenció plena a la nostra rutina diària.

Professional que imparteix el taller: **JUDITH ASENSIO COLL** (psicòloga, experta en mindfulness).

Dia: Dissabte, **12 de maig**  
Lloc: Casal Cívic de Campclar (Fira Vida)  
Hora: De 10.00 h a 11.30 h  
Aforament: 16/18, per ordre d'arribada

Dia: Dilluns, **28 de maig**  
Lloc: Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau  
Hora: De 16.30 h a 18 h  
Aforament: 16/18

Dia: Dimecres, **30 de juny**  
Lloc: Centre Cívic de la Part Alta  
Hora: De 16.30 h a 18 h  
Aforament: 16/18

### XERRADA: Psicologia, Dona i Esport

Acceptar i treure'n profit de la nostra singularitat és una de les claus per incrementar el nostre nivell de benestar i satisfacció vital.

Ponent: **RAQUEL DUQUE** (Psicòloga de l'Esport i la Salut)

Dia: Divendres, **1 de juny**  
Lloc: Poliesportiu El Serrallo  
Hora: de 19 h a 20.30 h.

### TALLERS DE DEFENSA PERSONAL ADREÇADA A DONES



Professional que imparteix el taller: **KARIN KONKLE** (llicenciada en Estudis de Gènere i professora d'arts marcial i d'autodefensa).

Dia: Dissabte, **2 de juny**  
Lloc: Centre Cívic de Llevant (c/ Major, Monnars)  
Hora: De 10.30 h a 13.30 h  
Aforament: 16/18

Dia: Dissabte, **2 de juny**  
Lloc: Espai Jove Kesse (c/ Sant Antoni Maria Claret, 12-14)  
Hora: De 17 h a 20 h  
Aforament: 16/18

Dia: Dilluns, **4 de juny**  
Lloc: Centre Cívic de Torreforta  
Hora: De 9.30 h a 12.30 h  
Aforament: 16/18

AL JULIOL: **CURS INTENSIU NIVELL I** (d'aprofundiment), per a dones entre 15 i 30 anys; del 16 al 20 de juliol (18 a 21 h). Espai Jove Kesse. Més informació [www.tarragonajove.org](http://www.tarragonajove.org)

Més informació i inscripcions a la web:  
[www.tarragona.cat/siad/salut-dones](http://www.tarragona.cat/siad/salut-dones)

TOTES LES ACTIVITATS SÓN GRATUÏTES.  
Estan adreçades a dones majors de 16 anys.

