

## Cicle Salut i Qualitat de vida



Durada de cada sessió: 2 hores

### Prevenió del mal d'esquena. Higiene postural en les tasques de la vida diària

Ponent: Carol Naudí, fisioterapeuta  
Data i hora: 20 d'octubre, 17.30 h  
Lloc: CETAP. La Seu d'Urgell

### Com prevenir la pèrdua de memòria? Quan ens hem de preocupar i què hi podem fer

Ponent: Sheila Aguilar, neuropsicòloga  
Data i hora: 27 d'octubre, 17.30 h  
Lloc: CETAP. La Seu d'Urgell

### Consells per a una vida saludable

Ponent: Marta Agustí, infermera  
Data i hora: 27 d'octubre, 18.00 h  
Lloc: Ajuntament. Coll de Nargó

### Consells per a una vida saludable

Ponent: Marta Agustí, infermera  
Data i hora: 3 de novembre, 17.30 h  
Lloc: CETAP. La Seu d'Urgell

### Com prevenir la pèrdua de memòria? Quan ens hem de preocupar i què hi podem fer

Ponent: Sheila Aguilar, neuropsicòloga  
Data i hora: 10 de novembre, 17.30 h  
Lloc: Sala Homilíes. Organyà

### Prevenió del mal d'esquena. Higiene postural en les tasques de la vida diària

Ponent: Carol Naudí, fisioterapeuta  
Data i hora: 17 de novembre, 18.30 h  
Lloc: Ajuntament. Oliana

## Tallers de defensa personal



A càrrec de Manel Jodar, del Club Karate Manel Jodar  
Dates: 18 i 25 de novembre i 2 i 9 de desembre  
Horari: 15,30 a 16,30 h.  
Lloc: Palau d'Esports. La Seu d'Urgell

### INSCRIVIU-VOS

Per participar als tallers, cal fer la inscripció prèvia a:  
Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)  
Email: [igualtat@capau.cat](mailto:igualtat@capau.cat) - Tel. 973 354 102

Totes les activitats són gratuïtes, excepte les del programa "Dona i lideratge", que tenen un preu de 10 euros per sessió

# FEM-NOS SENTIR!



PLA per a  
IGUALTAT  
d'oportunitats



## DIA INTERNACIONAL DE LA DONA RURAL

15 D'OCTUBRE



Consell Comarcal  
de l'Alt Urgell



Consorci  
d'atenció  
a les persones  
de l'Alt Urgell



Ajuntament de  
la Seu d'Urgell



Generalitat de Catalunya  
Institut Català  
de les Dones



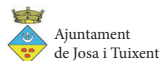
Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
Serveis Territorials a Lleida  
Servei Educatiu Alt Urgell - Cerdanya



PLA per a la  
IGUALTAT  
d'oportunitats



Ajuntament  
de Coll de Nargó



Ajuntament  
de Josa i Tuixent



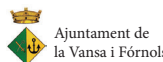
Ajuntament  
d'Oliana



Ajuntament  
d'Organyà



Ajuntament de  
Ribera d'Urgellet



Ajuntament de  
la Vansa i Fòrnols



Daniel Gabarró  
[danielgabarro.cat](http://danielgabarro.cat)

## SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES (SIAD) L'ALT URGELL

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS  
OCTUBRE-DESEMBRE 2015

## Conferències de Daniel Gabarró



Daniel Gabarró ensenya allò que no ensenyen les universitats, ni les escoles de negoci: com, en la pràctica, multiplicar l'èxit econòmic vivint una vida plena de sentit sòlidament basada en els nostres propis valors.

### **Aprendre a estimar**

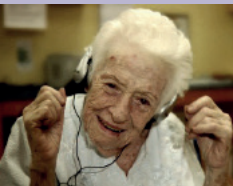
Dimecres 14 d'octubre  
de 20 a 22 h  
Ajuntament d'Oliana

### **Com viure els moments difícils positivament: eines per fer-ho possible**

Dijous 15 d'octubre  
De 10 a 12 h del matí  
Sala La Immaculada. La Seu d'Urgell

### **Aprendre a estimar**

Dijous 15 d'octubre  
de 17.30 a 20 h  
CETAP-Telecentre. La Seu d'Urgell



## Tallers de musicoteràpia per a gent gran

Professora: Núria Faus Bagués  
Tallers d'una hora de durada  
Horari: matí d'11 a 12 h.  
2 i 9 de novembre a Adrall  
3 i 10 de novembre a Arfa.  
4 i 11 novembre al Pla de Sant Tirs.  
6 i 13 de novembre a Organyà.

## Projecte Amara - 2a edició Vall de la Vansa i Tuixent



### **Constel·lacions Familiars: El salt quàntic de la dona al segle XXI**

Imparteix: Sara Rodriguez Psicologa Clínica  
Dimecres, 14 d'octubre de 16 h a 21 hores  
Lloc: Sorribes de La Vansa

### **Equilibri de plantes: Reflexologia Podal i Flors de Bach**

Imparteixen: Carmen Farras i Pilar Padrisa  
Dijous, 22 d'octubre a les 18'30 hores

### **Les patologies digestives i les emocions**

Dijous, 29 d'octubre a les 18'30 hores  
La flexibilitat física i mental  
Lloc: Tuixent

### **Sessió de Biodansa: Connectant amb el cos**

Imparteix: Mercè Valls  
Dimecres, 11 de Novembre a les 18 hores  
Lloc: Tuixent

### **Taller d'Alineació de Centres Energètics**

Imparteix: Marisa Bolzoni  
Dimecres 25 de Novembre a les 18 hores  
Lloc: Sorribes de La Vansa

### **L'Alimentació per al cos, la ment i l'ànima**

Imparteixen: Silvia Carmona i Santi Miralles  
Dimarts, 1 de desembre a les 18 hores  
1a Sessió: Bases per a una alimentació conscient  
Dimarts, 15 de desembre a les 18 hores  
2a Sessió: Les emocions  
Dimarts, 19 de gener a les 18 hores  
3a Sessió: La meditació l'aliment de l'ànima  
Lloc: Tuixent



## Projecte Dona i lideratge

Professora: María José de Sanz Llerins  
de ENESSENZIA  
CETAP. Pl. de les Monges, 3r. pis. La Seu

### **TALLER 1: La relació amb mi mateixa i el meu projecte emprenedor . 16/11/2015**

- Autoconeixement. Descobreixo la meua essència
- Detecció i abordament de creences limitants
- La meua força i energia, generem autoconfiança i seguretat
- La connexió amb el meu projecte

### **TALLER 2: La Gestió emocional de la dona emprenedora. 23/11/2015**

- Conèixer i entendre les emocions
- Funcionament de les emocions i generació d'estats positius
- Diàleg intern i com ens parlem
- Autoestima i apoderament intern

### **TALLER 3: La relació amb els altres i la projecció del meu projecte. 30/11/2015**

- La comunicació i les relacions amb els altres
- Saber entendre l'altre i l'assertivitat
- Què i com comunico als altres, com em veuen els altres
- Saber transmetre i comunicar el meu projecte

### **TALLER 4 : Disseny d'objectius. 14/12/2015**

- La importància d'un objectiu i tipus d'objectius
- On sóc i on vull anar
- Dissenyem el nostre propi objectiu o el nostre propi projecte emprenedor per assolir una ecologia de vida

### **TALLER 5: Creativitat i innovació. 21/12/2015**

- Conèixer el funcionament de la creativitat
- Cercar i desenvolupar l'estat creatiu propi
- Interacció en dinàmiques creatives participatives
- Assolir la connexió amb la nostra consciència creativa