

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Imatge del Dia de la Salut de les Dones

Imatge del Dia de la Salut de les Dones

El Dia de la Salut de les Dones es commemorarà a Castellar amb diverses activitats del 26 de maig al 4 de juny

Dimecres 21 de maig de 2014

Programes| [Dia de la Salut de les Dones 2014](#)

L'Ajuntament de Castellar, l'Institut Català de les Dones, la Diputació de Barcelona, l'Àrea Bàsica de Salut i l'entitat Tothicap han organitzat diverses activitats entre el 26 de maig i el 4 de juny per commemorar el Dia de la Salut de les Dones, que se celebra arreu del món cada 28 de maig.

La primera de les propostes programades és una tertúlia titulada “Nosaltres parlem del càncer de mama”. Ràdio Castellar (90.1 FM) serà l'escenari d'aquesta activitat que comptarà amb la participació de la llevadora de l'Àrea Bàsica de Salut del municipi Assumpta Oliva. També s'hi escoltaran les vivències de tres castellarenques. La tertúlia tindrà lloc dilluns 26 de maig a les 11.30 hores.

El mateix dia, però ja a la tarda (de 19 a 20.30 h), la terrassa d'El Mirador acollirà el taller "Respirem salut amb meditacions mindfulness", a càrrec de Tothicap. Per poder-hi assistir, caldrà formalitzar inscripció a l'adreça electrònica tothicapcastellar@gmail.com o al telèfon 93 714 40 40 (extensió 1500).

El taller “Vine i relaxa't”, a càrrec de la terapeuta corporal Encarna Santos, és una altra de les sis propostes programades. El taller, que tindrà lloc els dimarts 27 de maig i 3 de juny, pretén esdevenir un espai per respirar, estirar suaument el cos, relaxar la ment i gaudir de l'energia, i es durà a terme a la terrassa d'El Mirador de 19 a 20 hores.

També s'ha inclòs en les activitats commemoratives del Dia de la Salut de les Dones la sortida del cicle “Camina i fes salut” programada per al dimecres 28 de maig, que per a l'ocasió s'ha titulat “Caminem i fem salut en femení!”. La proposta començarà a les 9.30 hores des de la porta del CAP.

A més, Psicovallès conduirà l'activitat “Dóna-li la volta al càncer”, que consistirà en una projecció i una tertúlia sobre la salut de les dones. Per assistir-hi, només caldrà apropar-se a la Sala d'Actes d'El Mirador dimecres 28 de maig, a les 18 hores.

Les activitats finalitzaran amb el taller de ioga en família que també s'inclou en el programa de l'Escola de Pares i Mares. Es tracta d'un taller adreçat a aquelles famílies interessades a conèixer com utilitzar el ioga i compartir-lo amb els seus fills i filles. La proposta anirà a càrrec de la professora de ioga Núria Santander, i tindrà

lloc dimecres 4 de juny, a les 17.30 hores, a la terrassa d'El Mirador. Per assistir-hi, cal formalitzar inscripció abans de l'1 de juny al formulari que s'ha habilitat al web municipal, o bé de 9 14 hores a la Regidoria d'Educació (c. Portugal, 2, tel. 93 714 40 40).

Podeu consultar tots els actes del Dia de la Salut de les Dones a la pàgina web municipal, www.castellarvalles.cat.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40