

# DONA BAIX CAMP 2018



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català de les Dones**



CONSELL COMARCAL  
DEL BAIX CAMP



CONSELLCONSULTIU  
de les **DONES**  
BAIX CAMP

Benvolgudes:

L'any 2015 , el SIAD del Consell Comarcal va iniciar el programa **Dona Baix Camp** , abans DONA, SALUT I ESPORT, als municipis de la comarca que es vulguin adherir. Aquest programa s'enquadra dins el Pla Comarcal de Dones del Baix Camp, per tal de dinamitzar als municipis en temes de dones i gènere, sensibilitzant i treballar per a la promoció i prevenció de la salut femenina, entesa de forma holística ( salut mental, emocional, física, social...), promoure la participació d'aquestes en l'espai públic, així com treballar comarcament de forma coordinada i amb uns objectius comuns.

El funcionament del programa DONA BAIX CAMP aquest 2018 consisteix en:  
Us presentem el programa, la oferta formativa, accions,...Concretament quina ACTIVITAT us agradaria fer al poble segons les necessitats observades.

Us passem els dades de les persones talleristes, professionals, accions.... Vosaltres acabeu de tancar la coordinació les dates i espai. Un cop concretat ens ho haureu de comunicar per correu electrònic.

Fem , conjuntament municipi i Consell, la difusió .

Realitzem la coordinació i seguiment de les accions.

Fem la justificació.

Vosaltres la envieu per l'EACAT adjuntant les factures i altres materials requerits.

**El cost de l'acció que realitzeu l'assumeix el Consell Comarcal del Baix Camp, per lo que la facturació va a càrrec nostre.**

Juntament amb **aquest dossier us passem la documentació de les persones talleristes per a que pogueu tenir més informació i us sigui més fàcil decidir.**

Per qualsevol dubte podeu contactar amb el SIAD Baix Camp.

|

siad@baixcamp.cat 977327155 ext. 264

Anna Aragonès. Consellera Comarcal

# CATÀLEG D'ACTIVITATS

A continuació trobareu el llistat d'activitats ofertades als municipis  
**Al correu electrònic també us hem enviat les propostes concretes de cada tallerista  
per a que tingeu tota la informació**

Empleneu la següent informació

Ajuntament de : \_\_\_\_\_

Persona de contacte: \_\_\_\_\_

Correu electrònic: \_\_\_\_\_

Telèfon i extensió: \_\_\_\_\_

Activitat que ens interessen i dates :

---

---

---

---

---

---

---

---

Ho podeu fer arribar a :

[siad@baixcamp.cat](mailto:siad@baixcamp.cat)

per qualsevol dubte podeu trucar al 977327155 ext:264

## CELEBRACIÓ DATES SIGNIFICATIVES

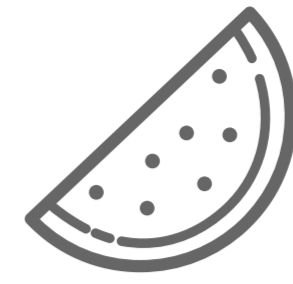


8 DE MARÇ. DIA DE LA DONA

25 DE NOVEMBRE.  
DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA  
VERS LES DONES

Per commemorar alguna data significativa.  
( aquestes o qualsevol altra que considereu oportuna ),  
podem donar-vos suport a l'hora de realitzar accions,  
com contacontes, obres de teatre, exposicions...  
Us animem a celebrar aquestes dates per treballar la  
sensibilització, visualització, informació i empoderament  
als vostres municipis.

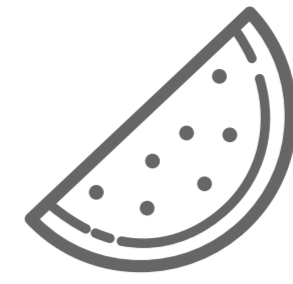
# ALIMENTACIÓ



**ROSA ALBADALEJO Dra. Nutrició i Metabolisme**

- **Alimentació en família** (Xerrada). Dirigida a adults
- **Alimentació en la dona quan la menopausa comença a ser una realitat.** (Xerrada). Dirigida a adults
- **Aprèn a llegir etiquetes. És cert el que diu la publicitat?** (Xerrada-Taller). Dirigida a adults
- **Alimentació en l'embaràs. És rellevant l'alimentació prengui la mare?** (Xerrada Dirigida a adults
- **Nous aliments. De la teoria a la boca.** ( Es necessiten aliments els quals es provaran pels assistents, la despesa se suma al preu del taller (Els aliments que s'utilitzin se sumen al pressupost i ens encarreguem nosaltres de la compra dels mateixos. Es passarà el pressupost amb anterioritat). Dirigida a adults. o En cas, que vulguin proporcionar els aliments no seria cap inconvenient, els passaríem llistat.

# ALIMENTACIÓ



---

**ROSA ALBADALEJO Dra. Nutrició i Metabolisme**

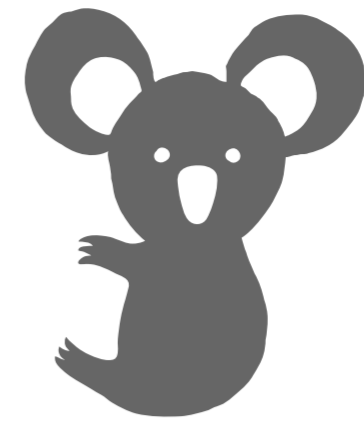
◆ Taller de pares-mares i nens d'alimentació en família.

(Els aliments que s'utilitzin se sumen al pressupost i ens encarreguem nosaltres de la compra dels mateixos. Es passarà el pressupost amb anterioritat). Dirigida a famílies.

o En cas, que vulguin proporcionar els aliments no seria cap inconvenient, els passaríem llistat.

---

# CRIANÇA



---

## SANDRA RALLO

**Taller experiencial de comunicació i consciència familiar**, amb enfoc Gestalt.

Facilitadors: Xavier Olaortua, terapeuta Gestalt i formant-se en el procés SAT de la Fundación Claudio Naranjo i Sandra Rallo, terapeuta Gestalt amb postgrau en Gestalt Infantil i adolescent, formant-se en el procés SAT de la Fundación Claudio Naranjo y coordinadora pedagógica de l'Escola d'educació viva, Petits Voladors.

Públic destinatari: adults interessats en obrir consciència al seu estil de relació, als introjectes i creences limitants que els acompanyen i oberts a noves propostes de comunicació. Es fa un abordatge de la relació parental, amb la parella i amb els fills. No és necessari venir amb la parella i si molt recomanable.

- Durada: 3 hores
- Horari en que es pot realitzar: caps de setmana i algun divendres a partir de les 18
- Preu ( penseu en les dietes) 240€
- Necessitats (tècniques, materials, d'espai...) portem naltros el material, si la sala permet anar descalç molt millor, amb espai per poder-se moure, coixins o esterilles serien ideals...

# CRIANÇA



---

## SANDRA RALLO

### Taller d'artteràpia familiar

per tal d'afavorir experiències sensorials com a canal d'expressió del món intern dels infants i del nen interior dels adults acompanyants.

•Públic destinatari: famílies amb infants entre 3 i 12 anys.

Durada: 2 hores

Públic destinatari: famílies interessades en noves experiències de comunicació interfamiliar. Es fa una proposta artística per al gaudi i llibertat dels emergents dels participants i una posada en comú i acompanyament del que ha aparegut amb la experiència

• Horari en que es pot realitzar: caps de setmana i algun divendres a partir de les 18

• Preu 200€

---

## SIAD BAIX CAMP:

### Joguines no sexistes:

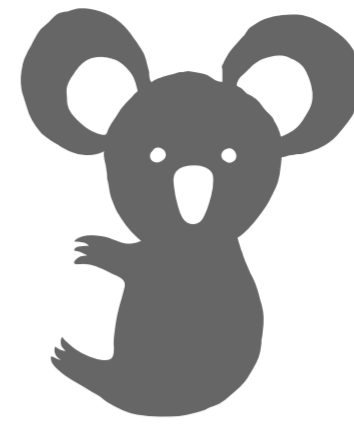
No hi ha joguines ni de nena ni de nen. Com podem escollir joguines no sexistes pells infants

Durada:1.5h

Cost: 0



# CRIANÇA



## EP IMPULS SOCIAL

### Escola de pares:

1. escoltem als nostres fills?
2. sabem posar límits?
3. Acompanyament al dol per a infants
- 4.-Constel·lacions familiars i moviments sistèmics
- 5.- Dinàmiques familiars
- 6.- Aprenem a negociar
- 7.- Com ajudar als fills a ser persones felices
- 8.- Cafè dels pares i mares. Un espai per compartir
- 9.- Parlem d'amor amb amor

## ADOLESCENTS I JOVES

- 1.- Autostima i imatge personal
- 2.- Motivació

### Cost:

# **ECOLOGIA I MEDI** **AMBIENT**



## **EP IMPULS SOCIAL**

### **PLANTES MEDICINALS:**

- 1.- La farmaciola natural**
- 2.- els secrets de les plantes medicinals**
- 3.- sortida de reconeixement de plantes medicinals**
- 4.- aromateràpia**
- 5.-cosmètica natural**
- 6.- higiene de la llar amb productes naturals**
- 7.- l'argila curativa**
- 8.- economia sostenible**

# FISIOTERÀPIA



---

## ITAM SALUT

### 1. Dansa del Ventre Terapèutica:

per millorar la salut femenina ( sol pelvià, dolor lumbar, prolapses..  
2 sessions de 1.5h cada una.

### 2. Dones en moviment:

revisió inicial de les participants i posteriors sessions adaptades a les participants

.Per treballar el

2 sessions de dos hores de durada

### 3. Embaràs en moviment

Millorar la condició física de la dona embarassada oferint-les eines per viure aquesta

etapa de forma plena.

– Rebre informació actualitzada entorn l'embaràs perquè les mares siguin capaces de prendre decisions de forma conscient.

**Durada** 2 sessions de 2 hores cadascuna d'elles que es realitzaran durant dues setmanes seguides

# FISIOTERÀPIA



## ITAM SALUT

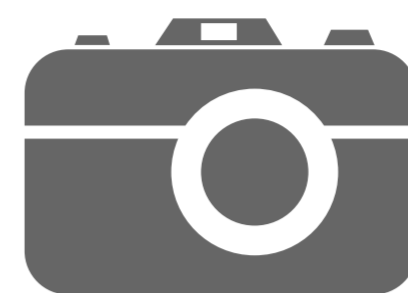
### 4. Postpart en moviment

Tonificar la musculatura, especialment de la zona abdominal i del sòl pelvià, ajudant-la a recuperar-se després del part.

- Aprendre ergonomia de la dona durant l'alimentació del nadó i com agafar-lo per evitar patologies associades.
- Rebre acompanyament emocional oferint un lloc on exposar els seus dubtes.

**Durada** 2 sessions de 2 hores cadascuna d'elles que es realitzaran durant dues setmanes seguides

# FOTOGRAFIA



---

## JORDI BRU

### 1. Excursió fotogràfica:

Excursió per l'entorn natural del municipi sol·licitant per tal de fer-ne fotografies . L'activitat tindrà una durada de mitja jornada.

Cost 127,50 €

### 2. Excursió fotogràfica + valoració

excursió per l'entorn natural del municipi sol·licitant per tal de fer-ne fotos.

Ara bé, s'hi afegeix una segona part consistent en veure les imatges que han realitzat les participants per tal de valorar-ne el resultat i aprendre a corregir possibles errades.

Aquesta segona part es realitzarà en una altra jornada diferent de la primera

Durada dues mitges jornades.

Cost :229,50 €

# PSICOLOGIA



---

**ISAMARA CHIODONI. Psicoòloga**

**1. Memòria**

Una hora i mitja quantitat d'hores 3

**2. Identificant la por i construint la confiança**

Una hora i mitja

**3. Valorar i apreciar**

Una hora i mitja

**4. Els canvis psicològics en la menopausa**

Una hora i mitja

1,5

**5.-Què pot passar quan no es posen límits als fills? 1 Una hora i mitja**

# PSICOLOGIA



---

## EP IMPULS SOCIAL

- 1.- Taller autostima
- 2.- Taller comunicació parlar en públic
- 3.- Acompanyament al dol per adults
- 4.- Benestar i felicitat
- 5.- Intel·ligència emocional
- 6.- Gestió i resol·lució de conflictes
- 7.- Assertivitat i empatia
- 8.- l'estrès
- 9.- la relació de parella després de 30 anys de convivència
- 10.- Comunicació i parlar en públic
- 11.- Creativitat
- 12.- Coaching
- 13.- Lideratge de la vida
- 14.- Comunicació efectiva amb PNL
- 15.- Gestió del temps amb coaching
- 16.- 4 tipus de lideratge

# PSICOLOGIA



---

## **Carmen Torrella Dona**

Xerrades sobre:

- 1.- Resolució de conflictes
- 2.- Eneagrama
- 3.-Gestió del temps
- 4.-Gestió de l'estrés
- 5.- Acceptació i redifinició del canvi
- 6.- La soledat
- 7.- Com viure en parella
- 8.- Risoteràpia
- 9.- l'Automotivació

Xerrades d'una durada d'una hora i mitja

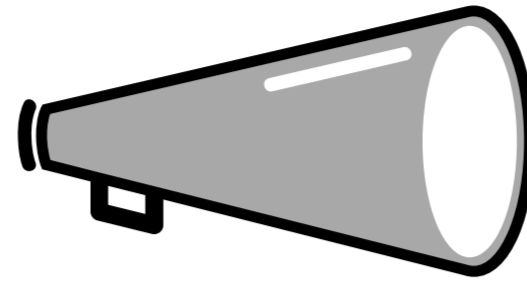


# ESPORT



- **CONSELL ESPORTIU:**
- Sessió de salsa mares i fills/es: **Durada: 1h**
- Hip Hop mares i fills/es: **Durada 1h**
- Taller psicomotriu per mares i fills/es **Durada 1,5h**
- Sessió de combat **Durada1h**
- Gimnàstica Hipopressiva **Durada1h**
- Zumba **Durada 1h**
- Pilates **Durada 1h**
- Gimnàstica en l'embaràs **Durada 1h**
- Ioga **Durada 1h**
- Ioga amb el teu nadó **Durada 1'5h**
- Tai-txi **Durada 1h**
- Relaxació **Durada 1h**
- Cos i ment **Durada 1h**

# TEATRE



- **TEATRE DE MALETA:**
- **AMOR:** Què estem disposades a fer per amor.  
Mirar dossier  
Cost: 250€

## **totfentunte**

: Pseudoconferència teatralitzada sobre violència masclista  
Mirar dossier  
Cost: 45 €

