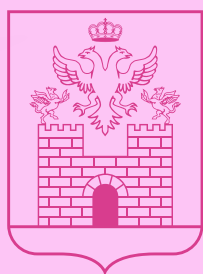




8M

TEMPS PER NOSALTRES
Coneguem-nos



Ajuntament d'Alcúdia
Àrea d'igualtat

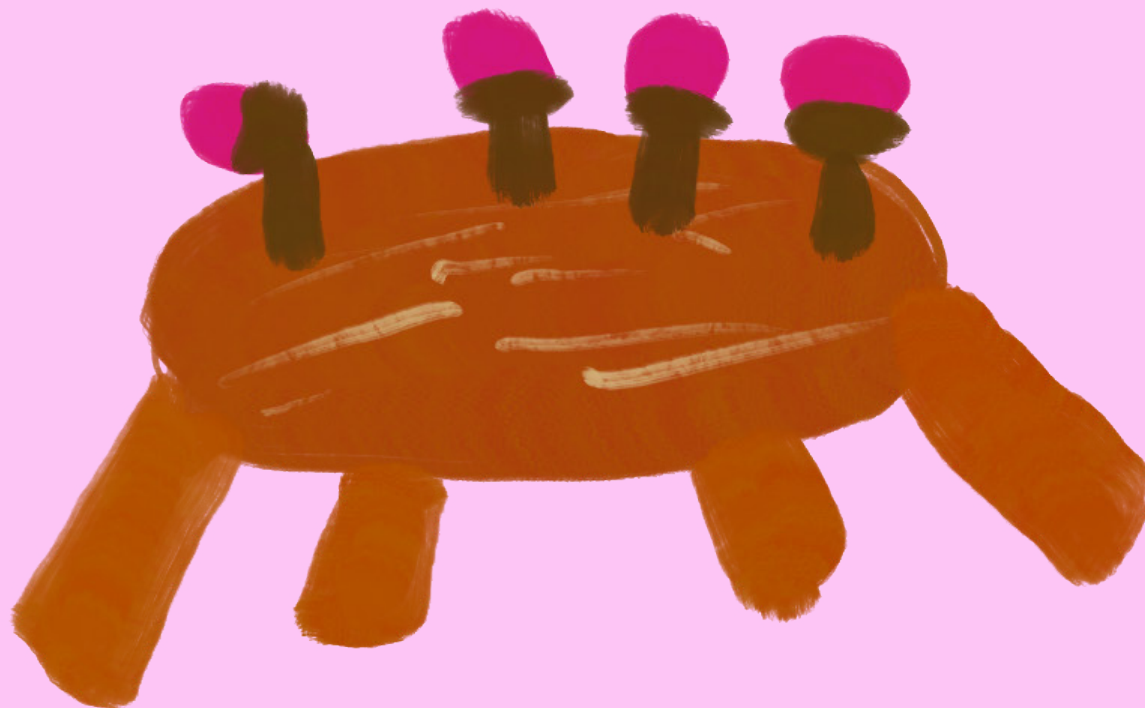
TEMPS PER NOSALTRES

Dia 6 de març

A les 19.30 h

Taula rodona: "Professions amb nom de dona"

Dones que treballen en àmbits tradicionalment masculinitzats comparteixen experiències i trajectòries.



Inauguració dels ornaments florals de la gent gran
amb motiu del Dia Internacional de la Dona.

Lloc: Seu de la Gent Gran d'Alcúdia
Organitza: Associació de Gent Gran d'Alcúdia.

De 17.00 h a 21.00 h

Taller d'autodefensa femenina.

Aprendrem tècniques bàsiques de prevenció, confiança i seguretat personal.

Impartit per Pedro Méndez, del Club d'Arts Marcials Shiro-Te.
Inscripcions: 637 735 613

Dia 7 de març

Jornada pel Dia Internacional de la Dona

Can Fondo

Espai obert de conversa i descans

(Funcionament continu durant el matí)

- Racó de calma
- Música suau d'ambient
- Espai de trobada i conversa
- Entrada i sortida lliure durant tota la jornada.

De 09.00 a 09.45 h

Can Torró i Can Fondo

Esport · Alimentació · Benestar

Despertar amb ioga

Rutina suau per activar cos i ment.

Impartit per Núria Cladera

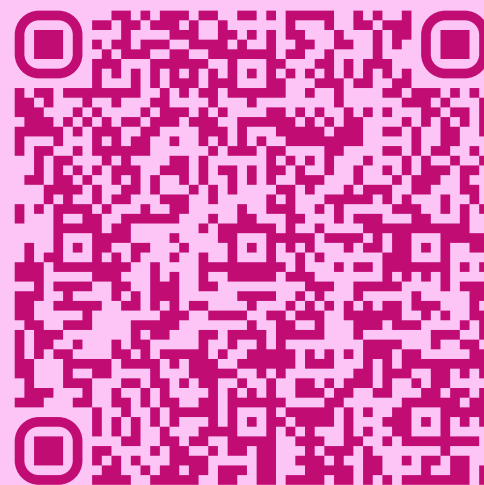
Sessió oberta de moviment conscient:

- Estiraments suaus
- Respiració
- Connexió cos-ment

(Apta per a totes les edats)

Recorda dur la teva estora

Reserva la teva plaça:



A les 09.50 h

Benvinguda institucional

Presentació de la jornada "Temps per a nosaltres"

Lectura del manifest

El valor de l'autocura i la importància de cuidar-nos en comunitat

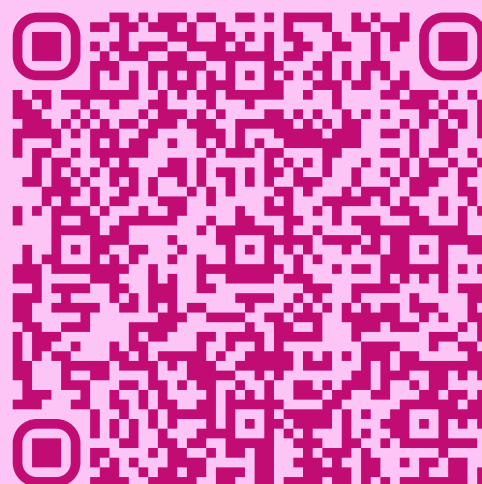
De 10.15 a 11.00 h

Sessió oberta de pilates

Impartida per Paquita Rosselló

- Treball corporal suau i adaptat
 - Connexió cos-ment
 - Cura i consciència corporal
- (Apta per a tots els nivells)

Reserva la teva plaça:



De 11.15 a 12.15 h

Taula rodona · Dona i esport

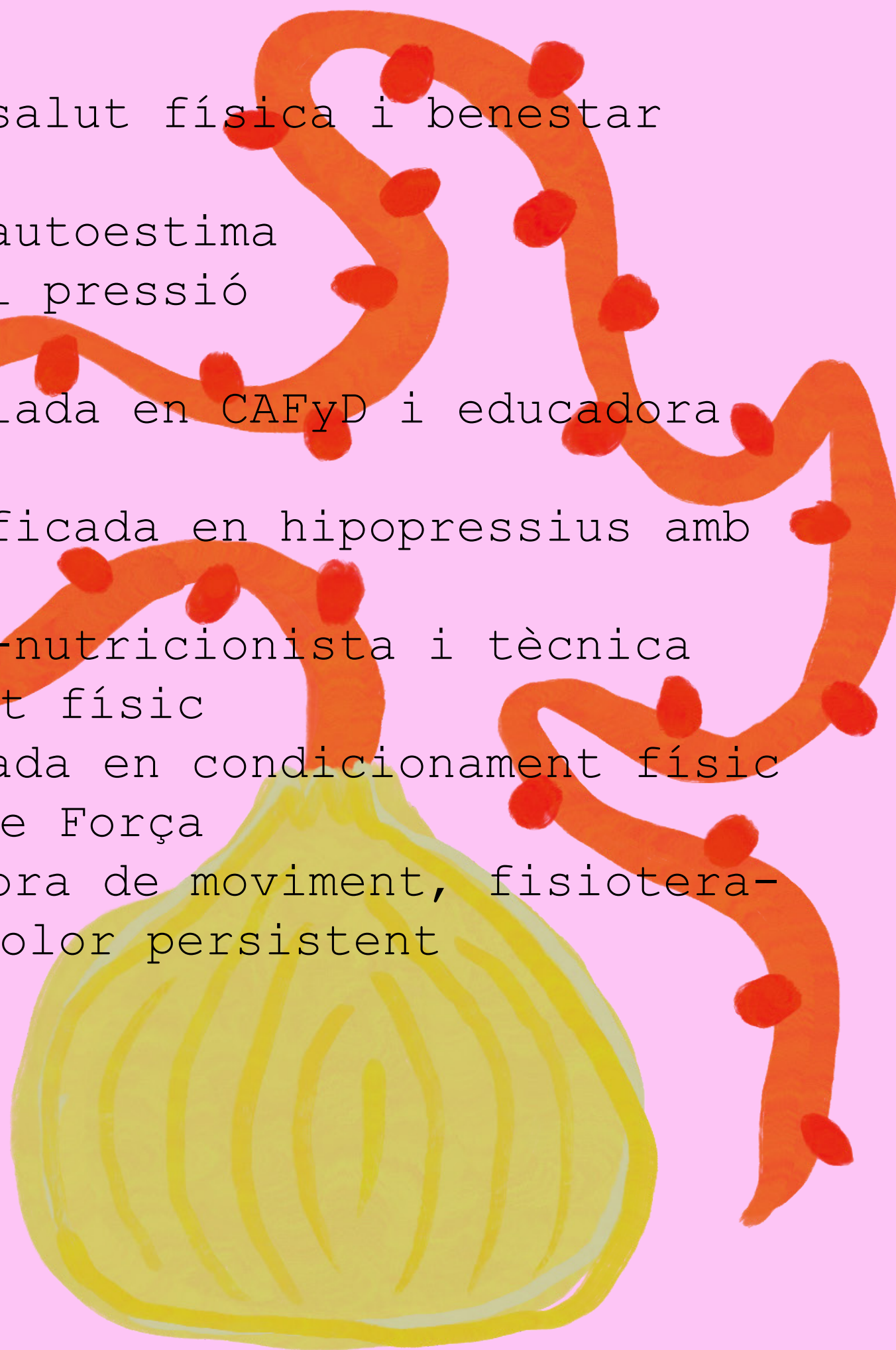
Reflexionarem sobre:

- L'esport com a eina de salut física i benestar emocional

- Autocura, constància i autoestima
- Conciliació, exigència i pressió

Amb la participació de:

- Marta Colomer · Llicenciada en CAFyD i educadora física
- Celia Gutiérrez · Certificada en hipopressius amb enfocament integratiu
- Xisca Ferrer · Dietista-nutricionista i tècnica superior en condicionament físic
- Marta Egidos · Certificada en condicionament físic i Màster en Entrenament de Força
- Susana Merino · Professora de moviment, fisioterapeuta especialitzada en dolor persistent



De 12.30 a 14.00 h

Can Fondo

Taller de cuina saludable

Impartit per Magdalena Cladera (dietista) i Carla Martins (esteticista)

- Elaboració de receptes saludables
- Beneficis de l'alimentació per a la pell
- Receptari per endur-se a casa

Reserva la teva plaça:



De 17.00 a 20.00 h

Ballada popular

Organitzada per Sarau Alcudienc

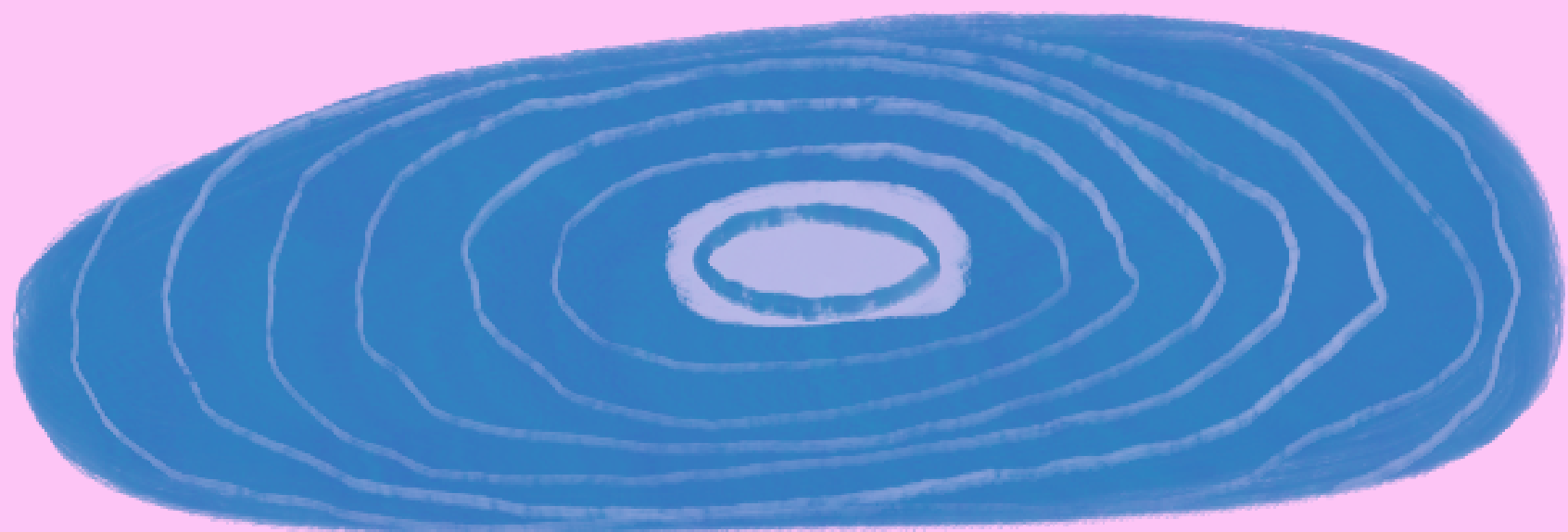
Amb la participació del grup Sa Torre de Manacor

De 20.00 a 00.00 h

Horabauxa amb DJ

Continuam amb DJ Marieta i Dj TereG per tancar la jornada amb música, ball i bon ambient.

Durant la festa hi haurà barra a càrrec de Joves d'Alcúdia i food trucks.



Dia 8 de març

Representació de l'obra BATEC

de Produccions de Ferro

Espai Escènic Bastió de Sant Ferran (plaça de Toros)

Preu: 5 €

Venda d'entrades: www.auditorialcudia.net

Dramatúrgia: Catalina Inès Florit

Direcció i escenografia: Jaume Madaula

Interpretació: Catalina Florit i Àlvar Triay

BATEC es concep a partir de tres peces curtes (d'entre 12 i 20 minuts) que giren al voltant de la dona, explorant diferents mirades, emocions i realitats amb una posada en escena íntima i potent.

Dia 13 de març

De 18.00 a 19.30 h

Taller d'introducció a l'aromateràpia

Descobrirem com ens poden ajudar els olis essencials en el nostre dia a dia.

Impartit per:

Cati Torrens, Nena Torrens i Esperança Riera

Lloc: subterrani de Can Torró

Inscripcions: 615 432 786



Dia 19 de març

A les 17.30 h

Contacontes

Biblioteca Can Torró

"Els contes que mai no ens van contar", amb Púrpura Events

Activitat per a infants a partir de 4 anys

Inscripcions:

A la Biblioteca Can Torró o al telèfon 971 54 73 11



Programes especials d'Alcúdia ràdio 94.7 fm

www.alcudiaradio.com

4 DE MARÇ. ENTREVISTA 13 h amb la regidora d'Igualtat, Verónica Caro.

7 DE MARÇ. PROGRAMACIÓ ESPECIAL EN DIRECTE de 9.30 a 13.00 h. Des de Can Fondo-Can Torró farem el seguiment de la jornada "Temps per a nosaltres"

9 DE MARÇ. TERTÚLIA 13 h "Dones, avui"

19 DE MARÇ. 13 h REPORTATGE sobre el Dia de la Dona, amb regidores i regidors de l'Ajuntament d'Alcúdia.

