

Dilluns 25 de novembre a les 17.30 h | BELLPUIG

Casa de cultura, plaça de St. Roc.

9. Guanyar sense lluitar

A càrrec de Mireia Ortiz, psicòloga

Com defensar-nos de les crítiques i els atacs verbals d'altres persones, sense entrar en conflicte. Es presentaran les estratègies que permeten guanyar un conflicte sense intervenir en el duel. Són petites tàctiques, fàcils d'aplicar i molt eficaces per bloquejar qualsevol contrincant. També es parlarà de persones que solen relacionar-se de forma tòxica i de les quals ens hem de defensar estratègicament.

Aquesta conferència està inclosa dins els actes de Commemoració del Dia Internacional contra la Violència envers les Dones (25 de novembre)

Dilluns 25 de novembre a les 19.30 h | TÀRREGA

Sala d'actes del Consell Comarcal de l'Urgell, C. Agoders, 16

10. Guanyar sense lluitar

A càrrec de Mireia Ortiz, psicòloga

Com defensar-nos de les crítiques i els atacs verbals d'altres persones, sense entrar en conflicte. Es presentaran les estratègies que permeten guanyar un conflicte sense intervenir en el duel. Són petites tàctiques, fàcils d'aplicar i molt eficaces per bloquejar qualsevol contrincant. També es parlarà de persones que solen relacionar-se de forma tòxica i de les quals ens hem de defensar estratègicament.

Aquesta conferència està inclosa dins els actes de Commemoració del Dia Internacional contra la Violència envers les Dones (25 de novembre).

Acte organitzat conjuntament entre el Consell Comarcal de l'Urgell i l'Ajuntament de Tàrraga.

Organitza:



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

C. d' Agoders, 16
25300 TÀRREGA
Tel. 973 50 07 07
www.urgell.cat



Diputació de Lleida

Programa Fem salut

Col·laboren:



Ajuntament d'Agramunt



Ajuntament d'Anglesola



Ajuntament de Bellpuig



Ajuntament de Sant Martí de Riucorb

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
Contra la violència
masclista 24 h

ASSOCIACIONS
DE DONES
de la comarca de l'Urgell

SIAD
Servei d'Informació i
Atenció a les Dones

Dona informa't

CICLE DE CONFERÈNCIES

TARDOR 2013



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL



Dona informa't 2013

Us presentem la **desena edició** del cicle **Dona informa't** que una tardor més vol apropar-vos aquells temes i conferències, ben diverses totes, dedicades a les dones de la nostra comarca. Enguany us oferim **10 conferències** per celebrar el desè aniversari del cicle, que malgrat la crisi actual i la manca de recursos hem pogut mantenir amb una oferta interessant per a tots el públics, i sobretot per al públic femení. Aquest col·lectiu es caracteritza per la seva vocació associativa, amb un total de 21 associacions de dones que s'han format als nostres pobles, totes elles ben actives i disposades a participar en activitats diverses, ja siguin organitzades per les mateixes associacions o bé proposades des d'altres àmbits com el Consell Comarcal, des d'on vetllem per mantenir el seu dinamisme.

Confiam que els ponents escollits ens aportaran reflexions interessants que ens seran d'utilitat per afrontar el dia a dia amb una actitud positiva.

Rosa M. Mora i Valls

Presidenta del Consell Comarcal de l'Urgell

Dimarts 22 d'octubre a les 18 h AGRAMUNT

Casal agramuntí, plaça de Mercadal, núm. 1

1. Què és l'homeopatia?

A càrrec del Dr. Fsc. Xavier Forn Balcells, metge homeòpata

S'exposarà en què consisteix l'homeopatia i el seu lloc en la medicina actual. Tècniques diagnòstiques i experiències. Descobreix una manera diferent de diagnosticar, tractar i prevenir les malalties.

Dimecres 23 d'octubre a les 20.30 h BELLPUIG

Casa de Cultura, plaça de St. Roc

2. Presentació del llibre "No hi ha crisi si tu vols"

A càrrec de Ramon Badia, economista i escriptor del llibre

Es tracta d'una xerrada col·loqui per presentar el llibre No hi ha crisi si tu vols, molt interessant per a les persones emprenedores, per als petits empresaris que lideren un negoci o per a les persones que volen endegar una nova idea de negoci. Solucions i idees per tirar endavant l'empresa, resoldre conflictes, com fer front a les despeses, com captar nous clients, etc.

Dijous 24 d'octubre a les 18 h ANGLESOLA

Sala d'actes del pavelló poliesportiu, carrer Europa

3. Què és l'homeopatia?

A càrrec del Dr. Fsc. Xavier Forn Balcells, metge homeòpata

S'exposarà en què consisteix l'homeopatia i el seu lloc en la medicina actual. Tècniques diagnòstiques i experiències. Descobreix una manera diferent de diagnosticar, tractar i prevenir les malalties.

Dijous 24 d'octubre a les 20 h TÀRREGA

Sala d'actes del Consell Comarcal de l'Urgell, C. Agoders, núm. 16

4. Què és l'homeopatia?

A càrrec del Dr. Fsc. Xavier Forn Balcells, metge homeòpata

S'exposarà en què consisteix l'homeopatia i el seu lloc en la medicina actual. Tècniques diagnòstiques i experiències. Descobreix una manera diferent de diagnosticar, tractar i prevenir les malalties.

Dijous 7 de novembre a les 17.30 h SANT MARTÍ DE MALDÀ

Local social

5. Aliments imprescindibles per viure, per pensar, per sentir

A càrrec de Pilar Senpau, doctora i nutricionista

La doctora Pilar Senpau ens explicarà quins són els aliments imprescindibles per tenir una alimentació sana i equilibrada que ajudarà a mantenir una bona salut alimentària. L'autora de diversos llibres de nutrició com Quan la vida puja a la bàscula o Dieta Catalana i Salut, ens presentarà el seu nou llibre Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència.

Dijous 7 de novembre a les 20 h TÀRREGA

Sala d'actes del Consell Comarcal de l'Urgell, C. Agoders, 16

6. Aliments imprescindibles per viure, per pensar, per sentir

A càrrec de Pilar Senpau, doctora i nutricionista

La doctora Pilar Senpau ens explicarà quins són els aliments imprescindibles per tenir una alimentació sana i equilibrada que ajudarà a mantenir una bona salut alimentària. L'autora de diversos llibres de nutrició com Quan la vida puja a la bàscula o Dieta Catalana i Salut, ens presentarà el seu nou llibre Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència.

Dijous 14 de novembre a les 19 h AGRAMUNT

Casal agramuntí, plaça de Mercadal, núm. 1

7. Aliments imprescindibles per viure, per pensar, per sentir

A càrrec de Pilar Senpau, doctora i nutricionista

La doctora Pilar Senpau ens explicarà quins són els aliments imprescindibles per tenir una alimentació sana i equilibrada que ajudarà a mantenir una bona salut alimentària. L'autora de diversos llibres de nutrició com Quan la vida puja a la bàscula o Dieta Catalana i Salut, ens presentarà el seu nou llibre Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència.

Dijous 21 de novembre a les 19 h AGRAMUNT

Casal agramuntí, plaça de Mercadal, núm. 1

8. Fes un pas endavant, cuida els teus peus

A càrrec de Sílvia Balagueró, podòloga

S'explicarà què és la podologia, camp de la salut encarregat del tractament, exploració i diagnòstic de malalties i alteracions del peu humà. Principals símptomes i alteracions dels peus i com es tracten. Cures i aspectes a tenir en compte per tal de gaudir d'una bona salut dels peus.