

## PRESENTACIÓ

Escoltar i atendre el nostre cos és tan important per a una bona vida com cultivar la nostra ment. Orientar la nostra vida diària també cap al benestar físic, no és un luxe ni una frivoltat, sinó una necessitat per equilibrar totes les esferes que constitueixen l'ésser humà en la seva totalitat.

Les dades de l'Informe de l'Observatori Català de l'Esport del 2010 situen els homes per davant les dones a l'hora de practicar més esport (56,9% respecte del 44,2%); ara bé, les dones fan més activitats no considerades formalment esport que també milloren el benestar (caminar, fer gimnàstica de manteniment, etc.).

L'activitat física i l'esport són una part essencial de la cultura de cada poble, perquè, més enllà d'afavorir la salut i la qualitat de vida de les persones, enriqueixen la societat i en fomenten el benestar i el sentiment de pertinença.

Mitjançant la conferència i la tertúlia es pretén aportar recursos i posar en valor la importància d'incorporar hàbits que fomentin un estil de vida actiu per millorar la nostra qualitat de vida.

Aquesta tertúlia esportiva s'emmarca en el pla d'actuacions previstes en el Programa Dones i Esports 2014-2016, elaborat per la Secretaria General de l'Esport (SGE), amb la col·laboració de l'Institut Català de les Dones (ICD) i es situa dins les activitats organitzades al voltant de l'esport en commemoració del Dia Internacional de les Dones a la ciutat de Girona.

## PROGRAMA

15:45 h **Acreditació de persones participants**

16:00 h **Inauguració de l'acte**

**Sr. Josep Pujols**, RT de l'Esport a Girona

**Sra. Fina Surina**, coordinadora ICD a Girona

16:15 h **Conferència “De nenes a adultes. Un itinerari esportiu”**

**Sra. Pedrona Serra**, doctoranda en activitat física, educació física i esport (INEFC Barcelona)

16:45 h **Tertúlia: “Corren les nostres hormones?”**

Taula generacional formada per persones que representen totes les edats de la vida (Infància i adolescència, joventut, adults i gent gran)

**Moderadora: Sra. Maica Rubinat**, llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

### **Expertes convidades**

**Sra. Beatriz Galilea**, psicòloga (Unitat d'Esport i Salut del Consell Català de l'Esport)

**Sra. Mariona Violan**, metgessa de l'esport i coordinadora Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física i l'Esport

18:30 h **“Teoria dels 21 dies”**. Emporta't a casa la fórmula per activar-te!

18:40 h **Debat i discussió**

18:55 h **Conclusions i tancament**

## INSCRIPCIONS

Inscripció gratuïta abans del 5 de març de 2015, mitjançant el següent enllaç:

[http://www.gencat.cat/presidencia/formularis/CCE/inscripcio\\_DONES.html](http://www.gencat.cat/presidencia/formularis/CCE/inscripcio_DONES.html)

Per a més informació podeu trucar al tel. 872 97 50 00

La Jornada forma part del Pla de formació continuada de l'Escola Catalana de l'Esport. Es lliurarà certificat oficial d'assistència a les persones inscrites prèviament.

**Persones destinatàries:** professors i professores, tècnics i tècniques de l'esport i professionals de l'esport, associacions de dones, o de qualsevol altre àmbit.

## DATA I HORARI DE LA JORNADA

Data: divendres, 6 de març de 2015

Horari: de 16:00 a 19:00 h

## LLOC DE REALITZACIÓ

Auditori Josep Irla  
Edifici de la Generalitat  
Plaça de Pompeu Fabra, 1  
Girona

# CONFERÈNCIA TERTÚLIA

Programa  
Dones  
i Esports  
2014 - 2016

## “Dones i Activitat Física: Corren les nostres hormones?”

Divendres, 6 de març de 2015

Auditori Josep Irla  
Edifici de la Generalitat  
Plaça de Pompeu Fabra, 1  
Girona

#DonesiEsports #moufitxa



**Generalitat  
de Catalunya**

**Institut Català de les Dones  
Secretaria General de l'Esport**

