

Dones del Tenes

Responsable: Montserrat Restori

Telèfon: 93 8448499

C/e: donestenes@mixmail.com

Memòria d'activitats 2009

L'Associació "Dones del Tenes" ha dut a terme al llarg de l'any diverses activitats, entre les quals podríem destacar les següents:

- Curs de microgimnàstica d'una hora setmanal. La microgimnàstica (o gimsuau) és una teràpia que proporciona la flexibilitat i el to adequats a les diferents estructures musculars i articulars, disminueix les tensions i restableix la vitalitat de l'organisme.
- Curs de creixement personal (autoestima) d'una hora i mitja setmanal. Un nivell adequat d'autoestima és la base de la salut mental i física de l'organisme. Allò que ens ha succeït influeix en el nostre caràcter i en la imatge que tenim de nosaltres mateixos.
- Publicació de la revista mensual gratuïta "DdT, la revista de l'associació Dones del Tenes", que ha arribat al número 58 el mes

de desembre de 2009. Amb un tiratge inicial molt modest, actualment se'n reparteixen dos-cents cinquanta exemplars mensuals en les tres poblacions que abasta l'associació: Santa Eulàlia de Ronçana, Lliçà d'Amunt i Lliçà de Vall. Aquesta publicació es pot trobar als ajuntaments, als centres de salut, a les biblioteques, als centres cívics, i en general en aquells llocs on hi ha moviment de persones.

- També fem excursions culturals, el mes de maig vam visitar el TEMPLE BUDISTA DEL PARC NATURAL DEL GARRAF i la darrera va tenir lloc dissabte 24 d'octubre quan varem anar a ELNA a visitar la maternitat suïssa i la Catedral.
- El mes de maig, amb ocasió del Sarau de Primavera organitzat a Santa Eulàlia de Ronçana, l'associació Dones del Tenes hi va participar amb una parada en la qual presentàvem un taller per fer cistellet de paper (origami), un taller per a fer moneders ecològics a partir de briks de llet, de suc, etc., i un joc que porta per títol "Fes diana al català" i que està pensat per a difondre el co-neixement de la nostra llengua.

