

# Dia internacional d'acció per a la salut de les dones

Organitza:



Ajuntament de  
Malgrat de Mar

Col·labora:



Ajuntament de  
Malgrat de Mar

**Malgrat: \*t'estima**



## DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER A LA SALUT DE LES DONES

El dia 28 de maig commemorem el **Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones**. Aquests últims anys s'ha destacat la necessitat d'**estudiar i analitzar la salut des de la perspectiva de gènere**, tenint en compte tots els factors diferencials (biològics, genètics, fisiològics, psicològics...) amb l'objectiu de **fer visible la desigualtat entre dones i homes en termes de salut**.

L'objectiu d'aquesta diada és fer difusió de l'estat de salut de les dones, de les seves necessitats i demandes, i del compromís de les administracions per donar-hi resposta. Per aquest motiu l'Ajuntament de Malgrat de Mar mostra el seu ferm compromís organitzant activitats que esperem que siguin de l'interès i profit de les dones.



### TALLER: TERÀPIA DEL RIURE

**Dia:** Dimecres 25 de maig

**Hora:** 10 h

Activitat adreçada a l'Escola d'Adults Cases dels Mestres.

A càrrec de Lídia Massó, il·lustradora, contacontes i monitora de risoteràpia. Ens retrobarem amb la nostra nena interior que vol sortir a jugar i gaudirem del moment present. Riure és altament saludable a nivell psicològic, orgànic i social.

Per realitzar l'activitat cal portar roba còmoda, un coixí i mitjons que no rellisquin.



### XERRADA: DOL GESTACIONAL I PERINATAL

**Dia:** Divendres 27 de maig

**Hora:** 19 h

**Lloc:** Biblioteca la Cooperativa

A càrrec de Meritxell Sánchez, llicenciada en Psicologia, especialista en Psicologia Perinatal i Trauma.

El dol és un procés natural que té lloc després d'una pèrdua, però el dol gestacional i perinatal té unes característiques específiques que difereixen d'altres tipus de pèrdua. Malauradament es tracta de dols desautoritzats, ignorats, silencisats i minimitzats.



### XERRADA: CUIDA LA TEVA MENT

**Dia:** Dissabte 28 de maig

**Hora:** 11h

**Lloc:** Centre Cívic, Carrer del Segre s/n.

A càrrec de Gemma Solà, dietista integrativa. Sabem com n'és d'important tenir cura de la nostra salut física, però de vegades ens oblidem que la nostra salut emocional és una part molt important perquè tot funcioni correctament.



### ALTRES ACTIVITATS: EXPOSICIÓ DE LLIBRES RELACIONATS AMB LA SALUT DE LA DONA.

**Setmana:** del 23 al 29 de maig

**Lloc:** Aparador de la Biblioteca La Cooperativa

**Organitza:** Biblioteca la Cooperativa de Malgrat de Mar



### ACTIVITAT: CLASSE DE IOGA

**Dia:** 21 de juny

**Hora:** 9 h

**Lloc:** Parc del Castell

El dia 21 de juny es celebra el dia internacional del ioga per això l'ONG malgratenca loga sense fronteres realitzarà una classe de ioga inclusiu (apte per tothom) gratuïta a l'aire lliure. Actualment, loga sense fronteres treballa per acostar aquesta disciplina a col·lectius vulnerables i d'exclusió social.

**Totes les activitats són gratuïtes, amb places limitades i sense inscripció prèvia.**