

MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES

**ENS CUIDEM,
ENS VALOREM,
ENS CELEBREM**

Del 13 al 31 maig de 2024




MONTORNÈS DEL VALLÈS
AJUNTAMENT



PRESENTACIÓ

Un any més Montornès commemora el **Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones** programant un conjunt d'actuacions per fer visible la desigualtat que pateix la dona en termes de salut. **La Covid Persistent, la Fibromialgia i Síndrome de Fatiga Crònica, i el Lipedema** són malalties que centren bona part del programa.

El fet que la majoria de la població afectada per aquestes patologies siguin dones i que es tracti de malalties de difícil diagnòstic, fa que sovint passin desapercebudes i siguin incompreses, per la qual cosa **cal reivindicar la seva visualització i aconseguir inversions per a la recerca i millores en el seu tractament.**



PROGRAMA D'ACTIVITATS



Dilluns, 13 de maig a les 11.30 h

LECTURA DEL MANIFEST A CÀRREC DEL GRUP D'INTERÈS D'AFECTADES PER LA FIBROMIÀLGIA (GIAF) DE MONTORNÈS.

Adhesió a la campanya de commemoració del Dia Mundial de la Fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica i d'altres síndromes de sensibilització central. S'il·luminarà de **blau fosc** la façana d'alguns edificis públics del municipi.

Lloc: Jardins de l'Ajuntament



Dimarts, 14 de maig de 10 a 14 h i de 17 a 21 h

CAMPANYA DE DONACIÓ DE SANG: AMB NOM DE DONA Obsequi a totes les persones participants.

Lloc: Sala Gran (soterrani) del Teatre Margarida Xirgu

Reserva amb cita prèvia

<https://donarsang.gencat.cat/ca/vull-donar/>



BANC DE SANG
I TEIXITS

Amb la col·laboració de l'associació Més que mares.

Dijous, 23 de maig a les 9.30 h



VETLLEM PEL BENESTAR EMOCIONAL DE LES DONES

Sortida guiada a la zona esportiva municipal. Programa "Salut, Pas a Pas"
Durant la sortida es faran exercicis per mantenir una ment saludable i plena. Es comptarà amb la participació de Montse Jordana, referent de Benestar Emocional Comunitari de l'EAP Montornès-Montmeló.

Lloc de trobada: Ajuntament

Activitat gratuïta sense inscripció prèvia.

(Activitat inclosa en el programa de sortides "Salut, Pas a Pas", edició primavera.)

Divendres, 24 de maig a les 18 h

XERRADA-COL·LOQUI: QUÈ ÉS EL LIPEDEMA: CAUSES, SIMPTOMATOLOGIA I TRACTAMENTS.



Amb la participació de:

Estefania del Barrio, psicòloga sanitària afectada de lipedema.

Nadine Toledo, fisioterapeuta i especialista en el tractament del lipedema, linfedema i pacients oncològiques.

Verònica Almenta, Montse Sabajanes i Vanessa Ambrosio, dones afectades.

Lloc: Can Saurina

A continuació, inauguració de l'exposició fotogràfica:

CON LIPEDEMA Y AL DESNUDO

Dones afectades de lipedema davant la càmera.

Amb la col·laboració de l'Associació fotogràfica Montornès.

(Activitat inclosa en els pressupostos participatius +30 Kosmos 2024)



Diumenge 26 maig de les 10.30 a les 13.30 h

ELS TALLERS DEL LIPEDEMA

Acte de benvinguda a càrrec del grup impulsor de la campanya.

11 hores El mètode Lippy

Combinació de diferents blocs d'exercicis enfocats al tractament de la malaltia, a càrrec de Leire Eldua, fisioterapeuta.

12 hores El Lipedema i la xarxa de suport

Estratègies per a conviure amb la malaltia, a càrrec de la psicòloga Estefania del Barrio.

13 hores Dansa desenfadada

Expressió corporal, a càrrec de Psicologia en Armonia.

Lloc: Plaça de Joan Miró

Activitats gratuïtes sense inscripció prèvia.

Durant la jornada hi haurà servei de bar a càrrec de Globus pels Valentis

(Activitat inclosa en els pressupostos participatius +30 Kosmos 2024)



Dilluns 27 de maig de 9 a 11 h

ACTE DE CLOENDA DE LES ACTIVITATS ANUALS PEL BENESTAR DE LA SALUT FÍSICA DE LA GENT GRAN

Exhibicions de gimnàstica, balls en línia, sevillanes i sardanes. Actuació del grup de coral Coro Alegre.

Lloc: Plaça de Pau Picasso



Dimecres 29 de maig d'11.30 a 12.45 h

TAULA RODONA "QUÈ FUNCIONA DAVANT DE LA COVID PERSISTENT? COMPARTINT VISIONS DES DE L'ÀMBIT FÍSIC, COGNITIU I NUTRICIONAL.

Amb la participació de:

Susana Jabalera López, Metgessa de Família i Comunitària, afectada de Fatiga Crònica i Fibromialgia.

Carla Estany, dietista-nutricionista del Servei de Malalties Infeccioses de l'Hospital Germans Trias i Pujol. Unitat Covid Persistent.

Neus Cano i Maite Garolera, neuropsicòlogues del projecte NAUTILUS del Consorci Sanitari de Terrassa.

Ivonne del Pozo i Miriam Sampere de la Plataforma en Defensa de la Sanitat Pública del Baix Vallès

La sessió s'emetrà pel canal de YouTube de l'Ajuntament de Montornès del Vallès

Organitza: Plataforma en Defensa de la Sanitat Pública del Baix Vallès

Divendres 31 de maig d'11 a 13 h



XXV SETMANA SENSE FUM I DIA MUNDIAL SENSE TABAC

Sota el lema "Zero emissions també als teus pulmons" personal del Centre d'Atenció Primària (CAP) instal·larà un estand al carrer amb material informatiu d'educació sanitària i s'aprofitarà per realitzar cooximetries a les persones fumadores, bona part de les quals són dones.

Lloc: Plaça de Pau Picasso

També es comptarà amb la col·laboració de professionals del programa de prevenció en el consum de drogues i pantalles, Crític.



MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES

Organitza:



Col·labora:



Més informació:

 salut.publica@montornes.cat

 www.montornes.cat

