

BENESTAR  
EMOCIONAL  
I SALUT MENTAL

ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE

SALUT SEXUAL  
I REPRODUCTIVA

ACTIVITAT FÍSICA

# DONES DE CAP A PEUS MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES

Del 6 de maig a l'11 de juny  
de 2023

# MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES DONES DE CAP A PEUS

Montornès commemora el Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones amb diverses activitats que tenen l'objectiu de fer públiques les demandes de les dones i el compromís de les administracions en la recerca de possibles solucions.

## ACTIVITATS

**Dissabte 6 de maig, a les 20.30 h**

📍 **Teatre Margarida Xirgu.**

### “Sempreviva”, de la cia. Mar Gómez.

Una història de resistència i alliberament sobre els nostres propis límits, aquells que més ens costa sobrepassar.

Dansa, teatre i música en directe.

Reserva i venda d'entrades a [entrades.montornes.cat](http://entrades.montornes.cat).

Taller simultani gratuït per a infants de 3 a 12 anys.

L'espectacle forma part de la programació “Montornès aixeca el teló”.



**Dimarts 9 de maig, de 10 a 14 h i 17 a 21 h** 📍 **Sala gran del Teatre Margarida Xirgu.**

### Campanya de donació de sang “Amb nom de dona”.

Durant el matí es difondrà el procés de tractament de la sang i del plasma.

Cita prèvia a [montornes.cat/donasang](http://montornes.cat/donasang).

Obsequi a totes les persones participants.

**Dijous 11 de maig, a les 9.30 h** 📍 **Lloc de trobada: plaça de Joaquin Mir.**

### Sortida guiada al Pedró i el Coll Mercader de Montornès.

Durant la sortida es parlarà dels beneficis d'una alimentació saludable i de la necessitat de fer exercici físic a diari. Hi participarà Anna Pla, nutricionista de l'EAP Montornès-Montmeló. No cal inscripció prèvia.

Activitat gratuïta del programa “Salut, pas a pas”.

**Divendres 12 de maig**

### Commemoració del Dia Mundial de la Fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica i d'altres síndromes de sensibilització central.

Les façanes de diversos edificis municipals s'il·luminaran de blau fosc per fer visible i conscienciar la ciutadania sobre l'existència d'aquestes malalties.

**Dijous 25 de maig, a les 18.30 h**

📍 **Biblioteca de Montornès.**

### Taller “El sòl pelvià, un món entre les cames i més enllà”.

A càrrec de Mireia Grossmann, osteòpata i fisioterapeuta especialista en sòl pelvià.

Inscripcions a ✉ [mesqmares@gmail.com](mailto:mesqmares@gmail.com)  
Places limitades.

Servei d'acollida d'infants, coincidint amb la durada de l'activitat. Adreçat a infants de 3 a 12 anys.

En cas que vulgueu fer ús d'aquest servei gratuït, caldrà que ho demaneu a ✉ [igualtat@montornes.cat](mailto:igualtat@montornes.cat) i indiqueu l'edat de l'infant.

Organitza: Associació Més que mares.



**Dijous 1 de juny, a les 11 h**

### Col·loqui “El biaix de gènere en medicina” a “Las Mañanas” de Ràdio Montornès.

Des de la Sala multimèdia de Can Saurina, Ràdio Montornès emetrà en directe el col·loqui amb la participació de Carmen Balcells, Carme Pardos i Silvia Hidalgo, farmacèutiques de Montornès, i Núria Salardich, adjunta a la direcció de l'EAP Montornès-Montmeló.

Es podrà seguir des del dial 91.2 FM, el web [radio.montornes.cat](http://radio.montornes.cat) i l'APP Ràdio Montornès.

# MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES

## Organitza:



## Col·labora:



**Diputació  
Barcelona**



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
Montornès - Montmeló

El servei d'acollida per a infants  
compta amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Igualtat i Feminismes  
**Secretaria de Feminismes**



**CORRESPONSABLES**

**Per a més informació:**

 [salut.publica@montornes.cat](mailto:salut.publica@montornes.cat)

[www.montornes.cat](http://www.montornes.cat)