



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

MÉS INFORMACIÓ A [MONTORNES.CAT](http://MONTORNES.CAT)

# MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES

## DONES DE CAP A PEUS DEL 14 AL 31 DE MAIG DE 2022

El 28 de maig se celebra el Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones, un compromís adoptat l'any 1987 en la 5a Trobada Internacional Dona i Salut, a Costa Rica, per reivindicar i fer visible la desigualtat que pateix la dona en termes de salut.

És en aquest marc que Montornès ha programat diferents actuacions que es duran a terme durant la segona quinzena del mes de maig amb la intenció de fer públiques les demandes de les dones i el compromís de les administracions en la recerca de possibles solucions.

### ACTIVITATS

**Dissabte 14 de maig de 10 a 14 h**

#### Assemblea de l'Associació de donants de Sang del Vallès Oriental.

Cada any l'Associació celebra la seva assemblea anual en un municipi de la comarca. Enguany, Montornès ha estat el poble triat. A la convocatòria hi seran representants de la Federació Catalana de Donants de Sang i del Banc de Sang i Teixits.

📍 Planta inferior del Teatre Margarida Xirgu.

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

#### Campanya de donació de sang "Amb nom de dona".

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

📍 Planta inferior del Teatre Margarida Xirgu.

**Dimarts 24 de maig a les 17.30 h**

#### Taller de sexualitat femenina per a adolescents i joves.

Taller per compartir vivències i parlar de sexualitat femenina sense tabús (per a noies a partir de 14 anys).

A càrrec de la Judit Cos, llevadora de l'equip d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR).

📍 Centre Juvenil Sputnik.

**Dimecres 25 de maig a les 10.00 h**

#### Activitat física per a un envelliment actiu i saludable.

A càrrec de les responsables dels tallers de gent gran (balls en línia, gimnàstica i sevillanes).

📍 Jardins davant de l'edifici de l'Ajuntament.

**Dimecres 25 de maig a les 16 h**

#### Alimentació en la menopausa.

Xerrada d'alimentació saludable adreçada a dones interessades en la temàtica.

A càrrec de l'Anna Pla, nutricionista de l'Equip d'Atenció Primària.

📍 Centre d'Atenció Primària.

Inscripció recomanada a ✉ [salut publica@montornes.cat](mailto:salut publica@montornes.cat)

**Dimecres 25 de maig a les 18.30 h**

#### L'escolta activa: com aprendre a escoltar. Taller d'introducció al mindfulness

A càrrec de l'associació Bambú d'Educació Emocional.

Per a majors de 16 anys.

📍 Biblioteca de Montornès del Vallès.

Cal reserva d'entrades a [entrades.montornes.cat](https://entrades.montornes.cat)

Servei d'acollida d'infants gratuït amb reserva prèvia a ✉ [igualtat@montornes.cat](mailto:igualtat@montornes.cat)

**Dijous 26 de maig de 18 a 20 h**

#### Projecció del documental "Dona, vostè no té res!" sobre el biaix de gènere en la medicina

A continuació col·loqui a càrrec de les psicòlogues Viviana Alzate, responsable del Servei d'atenció psicològica del Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) de Montornès i de la Montse Jordana, referent de benestar emocional comunitària del Centre d'Atenció Primària (CAP).

📍 Can Saurina.

Servei d'acollida d'infants gratuït amb reserva prèvia a ✉ [igualtat@montornes.cat](mailto:igualtat@montornes.cat)

**Dimarts 31 de maig a les 9.30 h**

#### Passejada i visita guiada a la masia de Can Masferrer.

Programa "Salut, Pas a Pas". L'activitat comptarà amb la participació del grup d'envelliment actiu.

📍 Punt de trobada plaça del Poble (Montornès Nord).

**Dimarts 31 de maig de 10.15 a 13.15 h**

#### "Viu sense fumar i comença a sumar"

És el lema per commemorar la XXIII Setmana Sense Fum i Dia Mundial sense tabac.

El 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.

📍 Carrer Major cantonada Carrer del Riu Mogent.

Les escoles Marinada i Can Parera donaran continuïtat els dies 16 i 23 de maig al projecte "Entorn Sense Fum" als respectius centres escolars.

[www.setmanasensefum.cat](https://www.setmanasensefum.cat) #ssfcat22 #sumasalut

## MAIG, MES DE LA SALUT DE LES DONES

**Organitza:** Ajuntament de Montornès del Vallès i Centre d'Atenció Primària

**Col·labora:** Biblioteca Montornès

**Més informació:**  [salut.publica@montornes.cat](mailto:salut.publica@montornes.cat) - [www.montornes.cat](http://www.montornes.cat)



**MONTORNÈS DEL VALLÈS**  
AJUNTAMENT



**Diputació**  
**Barcelona**

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**