

# Maig, mes de la salut de les dones 2021

COOPERACIÓ  
BENESTAR

**SALUT**

PREVENCIÓ

**IGUALTAT**

DRETS

**EMOCIÓ**

ESPORT

**DONA**

SEGURETAT

**CURA**



Ajuntament de  
Montornès del Vallès

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 diverses actuacions que tindran lloc durant la segona quinzena del mes de maig amb la intenció de fer públiques les seves demandes i el compromís de les administracions en la recerca de possibles solucions.

### **Dimecres, 12 de maig a les 10 h**

#### **Dia Mundial de la Fibromialgia i Síndrome de Fatiga Crònica**

Entrevista a Ràdio Montornès 91.2 FM a membres de l'associació local Afibromon.

Entrevista en el programa "Las Mañanas de Ràdio Montornès", conduït per Núria Cachán, en què es parlarà sobre la manera de viure la malaltia en temps de pandèmia. També s'informarà sobre el contingut del manifest per commemorar la diada.

### **Dijous, 13 de maig**

#### **A les 9,30 h, presentació del programa "Salut, pas a pas"**

Punt de trobada: porta del Complex Esportiu Municipal Les Vernedes

La presentació anirà a càrrec de la regidora de Salut Pública, M. Mar García Martos i de la regidora de Gent Gran, Natalia Segura Giménez. A continuació, es farà la primera de les sortides setmanals que tindran lloc al municipi per conèixer indrets d'interès social, cultural i mediambientals, amb l'objectiu de potenciar la relació social i la pràctica de l'exercici físic.

#### **A les 14 h, presentació del projecte "Biblioteràpia" per a la cura de la salut emocional**

Al Centre d'Atenció Primària (CAP)

Guia de lectures saludables per promoure el benestar mental de la població arrabassat per la pandèmia que ha fet incrementar els símptomes d'ansietat i depressió de la ciutadania. El projecte, impulsat per la Biblioteca de Montornès amb la col·laboració del CAP, inclou tallers i xerrades relacionades amb el benestar emocional.

### **Divendres, 14 de maig a les 20 h**

#### **Xerrada "Més enllà de les històries: una narrativa terapèutica"**

Pati de Can Xerracan

El terapeuta Jordi Amenós ha plantejat una xerrada per gaudir de la calma interna i de la bellesa ancestral en temps de còlera. En cas de pluja l'acte es traslladarà a l'Espai Cultural Montbarri.

L'activitat forma part del projecte de "Biblioteràpia". Activitat gratuïta amb reserva d'entrada a [entrades.montornes.cat](http://entrades.montornes.cat)

### **Dijous, 20 de maig a les 19 h**

#### **El paper de la dona a l'entorn rural com a agent de salut.**

Sessió telemàtica

Presentació dels programes de cooperació internacional "Gomesi" i "Namura Bari" de les ONG Petits Detalls (Uganda) i Amics del Nepal, respectivament. Debat posterior.

Inscripció prèvia al correu [promosalut@montornes.cat](mailto:promosalut@montornes.cat). Activitat gratuïta.

### **Divendres, 28 de maig a les 18.30 h**

#### **Dia de la Salut de les Dones**

Sessió telemàtica

Col·loqui sobre "Dona, salut i malaltia" amb la participació de les entitats de salut Oncovallès (Fundació Oncològica del Vallès), Afibromon (Fibromialgia i Fatiga Crònica), Fundació Esclerosi Múltiple (FEM) i Endocat (Endometriosis Catalunya).

Inscripció prèvia al correu [promosalut@montornes.cat](mailto:promosalut@montornes.cat). Activitat gratuïta.

### **Diumenge, 30 de maig**

#### **Dia Mundial de l'Esclerosi Múltiple**

Activitats en commemoració de la diada a càrrec de la Fundació Esclerosi Múltiple (FEM). La fundació és la impulsora de la campanya "Mulla't per l'Esclerosi" que té lloc cada estiu en les piscines d'arreu de Catalunya amb la participació de les municipals de Montornès.

### **Setmana del 25 al 31 de maig**

#### **XXII Setmana Sense Fum i Dia Mundial sense Tabac**

Sota el lema "Deixar de fumar, la teva altra vacuna" tindran lloc actuacions a diferents equipaments del municipi com el Centre Juvenil Sputnik i el Teatre Margarida Xirgu que donen continuïtat al projecte "Entorn sense fum". [www.setmanasensefum.cat](http://www.setmanasensefum.cat) #ssfc21 #sumasalut

**Per a més informació**  
**[promosalut@montornes.cat](mailto:promosalut@montornes.cat)**

**Telèfon 93 572 11 70 (Àrea de Ciutadania)**

Organitza:



Col·labora:

