



Mancomunitat
de la Conca d'Òdena

IGUALADA
VILANOVA DEL CAMÍ
STA. MARGARIDA DE MONTBUI
ÒDENÀ
LA POBLA DE CLARAMUNT
JORBA
CASTELLOLÍ

CICLE DE TALLERS I XERRADES
del 20 de maig al 10 de juny

28 DE MAIG

dia
internacional
d'acció
per la
salut
de les
dones
2024

www.micod.cat



28 DE MAIG

dia
internacional
d'acció
per la
salut
de les
dones



presentació





Cicle de tallers i xerrades amb motiu del dia internacional d'acció per a la salut de les dones

Us presentem un any més el cicle de xerrades emmarcat en el Dia internacional d'acció per a la salut de les dones. Un cicle que organitzem des dels municipis de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena. Les activitats tenen com a objectiu principal visibilitzar el biaix de gènere en l'àmbit de la salut i destacar aspectes que sovint romanen invisibles en una salut tradicionalment androcèntrica. Les sessions abordaran temes com la salut sexual i reproductiva, la salut mental, l'autocura, entre d'altres, des d'una perspectiva feminista i de gènere.

És fonamental reconèixer la diversitat de les experiències de salut de les dones i la necessitat d'aplicar un enfocament crític que integri els feminismes en la recerca, la pràctica i les polítiques de salut. Acompanyeu-nos i aprofundirem en la importància d'aquesta perspectiva transformadora en el camp de la salut. Us esperem!

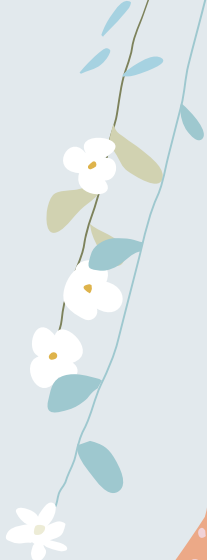
Carlota Carner Carrer, Judith Ranz Ramos, Coral Vázquez Hontoria, Alba Gallardo Solà, Jessica Maturana García, Pilar Queralt Canet, Glòria Saiz Brugués

Regidories d'igualtat d'Igualada, Vilanova del Camí, Santa Margarida de Montbui, Òdena, la Pobla de Claramunt, Jorba i Castellolí

 @micod_cat
 @micod_cat
 mancomunitatconcaodena
 mancomunitat_conca_odena

www.micod.cat

Comissió d'Igualtat de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena.



**Tots els dilluns
fins el 17 de juny**

SALUT

*Caminades
saludables per
a persones gestants*

Caminades per a persones gestants a partir de les 24 setmanes de gestació acompanyades per les llevadores de l'ASSIR de l'Anoia i una tècnica esportiva. Resoldrem dubtes i inquietuds.

Hora: de 9.30 a 11 h del matí

Inscripcions: 93 803 15 04 o informant a la teva llevadora del CAP (Igualada).

Ho organitzen: *Departament de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada, ASSIR Anoia de l'Institut Català de la Salut i Consell Esportiu de l'Anoia.*



Dilluns 20 de maig

XERRADA

Beneficis físics i emocionals de l'activitat física

A càrrec de Mariona Baltà (referent de benestar emocional) i Èrica Ponga (fisioterapeuta) de l'EAP de Vilanova del Camí.

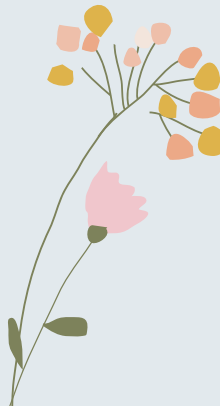
Hora: 10.30 h

Lloc: Casal de la Gent Gran.

Ho organitza: *Regidoria d'Igualtat i de Gent Gran de l'Ajuntament de Vilanova del Camí.*

Hi col·labora:

EAP de Vilanova del Camí.



Dimarts 21 de maig

TALLER

Joc menstrual

Oudoca ens portarà un joc educatiu, que donarà accés a la pedagogia menstrual d'una manera lúdica i positiva, també es donaran eines per a relacionar els cicles naturals. Aquest taller per a totes les edats, és una bona oportunitat de compartir experiències i preocupacions.

Hora: 17.30 h

Obert a tothom.

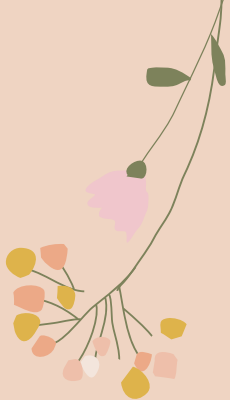
Lloc: Can Muscons.

Ho organitza: *Regidoria d'Igualtat i de Joventut de l'Ajuntament de Vilanova del Camí.*

28 DE MAIG

*dia
internacional
d'acció
per la
salut
de les
dones*





Dimecres 22 de maig

*Caminada amb
motiu del 28 M
Dia Internacional
de la Salut de la
Dona*



Sortida, amb esmorzar inclòs, des del Casal de la Gent Gran fins al Parc Fluvial, on es realitzarà activitat de zumba a càrrec de la Sandra Berrocal.

Hora: 9.30 h

Lloc: Casal de la Gent Gran.

Ho organitza: *Regidoria d'Igualtat i de Gent Gran de l'Ajuntament de Vilanova del Camí.*

Hi col·labora:
EAP de Vilanova del Camí.





Dijous 23 de maig

TROBADA

*Has participat en
alguna de les caminades
per a gestants?
Vine, ens retrobem!*

Trobada de les persones que han participat a les caminades per a gestants des dels inicis dels grups. Cal portar roba còmoda. Si es vol, es pot venir amb els fills i filles.

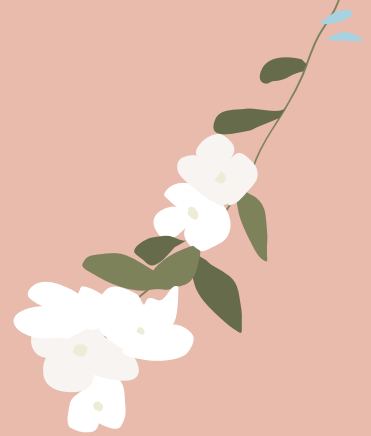
Hora: 16.30 h

Lloc: Parc Central d'Igualada

Inscripcions:

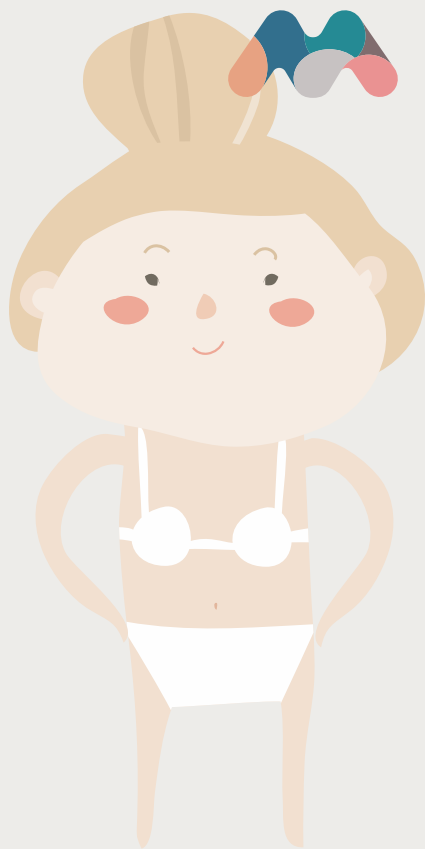
<https://forms.gle/o5pNhXwKwgQHRGPQA>

Ho organitzen: *Departament de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada; Consell Esportiu de l'Anoia; ASSIR Anoia de l'Institut Català de la Salut.*



28 DE MAIG

dia
internacional
d'acció
per la
salut
de les
dones



Dissabte 25 de maig

DANSA

Masterclass benèfica de Zumba

L'Associació de Prematurs de Catalunya - SOM PREMATURS - organitza una masterclass benèfica en favor de l'entitat i de visibilització de la realitat que travessen moltes famílies davant del naixement prematur d'un nadó.

Hora: 11 a 13 h

Lloc: plaça de Cal Font
Inscripció al web <http://somprematurs.cat>

Preu: 8 €

*Els fons recaptats aniran destinats a projectes que desenvolupa l'Associació Som Prematurs a diferents hospitals de Catalunya

Ho organitza: *Associació Som Prematurs*

Hi col·labora: *Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada*

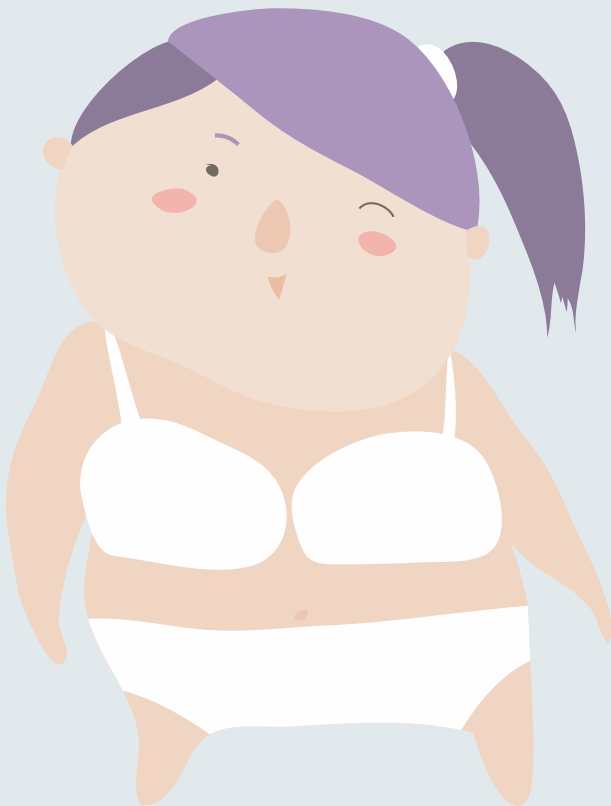




Dilluns 27 de maig

TALLER PER A FAMÍLIES:

*Acompanyament a
les sexualitats
en la infància*



Hora: de 18.30 a 20 h.

Lloc: Aula de música de l'Escola Ramon Castellort (c/Comarca, 83).
Servei cangur gratuït a la Biblioteca de l'Escola Ramon Castellort.

Cal reserva a servei cangur a <https://serveicangur.igualada.cat/>

Cal inscripció al taller:

<https://scur.cat/AG6DC4>

Ho organitza: *Departament de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada, Mancomunitat de la Conca d'Òdena i AFA Ramon Castellort.*

Dimarts 28 de maig

CLASSE OBERTA:

*Hipopressius per a
potenciar la
musculatura abdominal
i del sòl pelvià femení*

A càrrec de la Marta Caralt. Els hipopressius ens permeten la tonificació de la faixa abdominal i el sòl pelvià. És una tècnica indicada pel postpart, prevenció del dolor d'esquena, millora postural, incontinències urinàries, entre molts d'altres beneficis.

Hora: de 17.30 a 18.30 h

Lloc: sala d'actes del Centre Cívic el Pla (barri St. Pere d'Òdena).

Ho organitza: Àrea d'Esport de l'Ajuntament d'Òdena.





Dimarts 28 de maig

XERRADA:

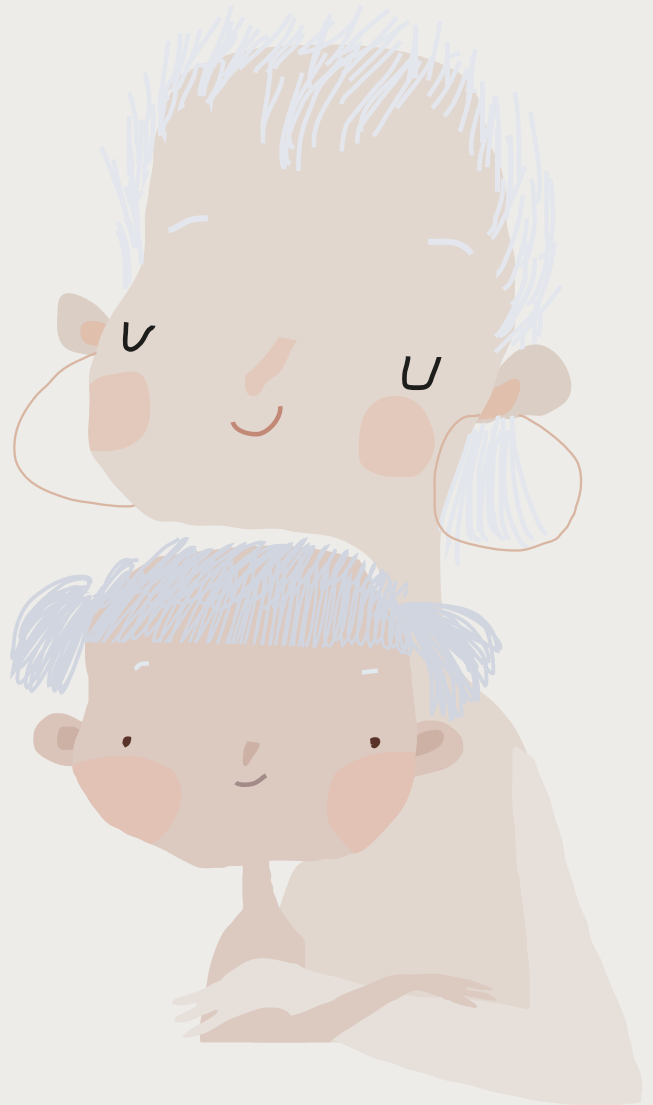
Autocura i hàbits saludables en la dona

A càrrec de la referent del benestar emocional, el fisioterapeuta, la nutricionista i la higienista dental de l'Anoia Rural.

Hora: 18 h.

Lloc: Cooperativa de Castellolí

Ho organitza: Regidoria d'Igualtat de Ajuntament de Castellolí i EAP Anoia Rural.





Divendres 31 de maig

COL-LOQUI:

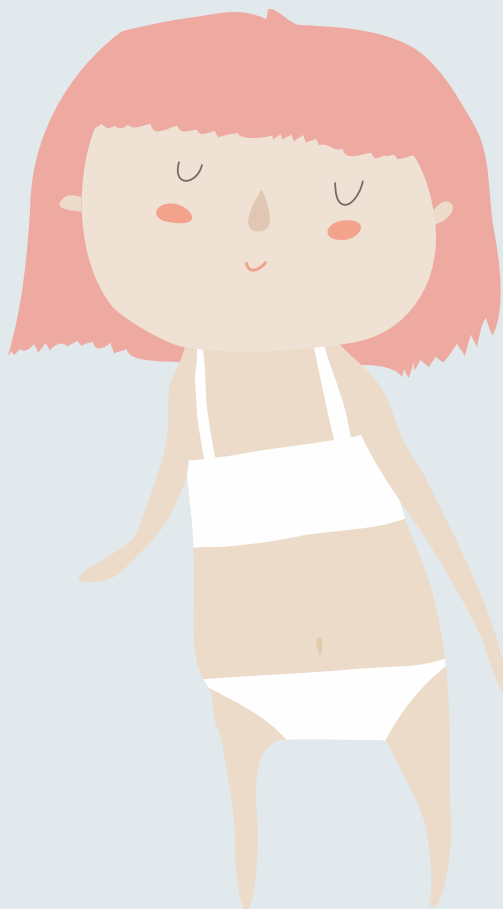
Parlem de la regla?

Un espai de confiança per parla de la menstruació i de diferents mètodes de recollida del sagnat menstrual. Coneixes la Bossa vermella? Vine i t'expliquem què hi ha i et donem eines per a viure la regla d'una forma més conscient i feminista.

Hora: 17.30 h

Lloc: Espai Jove del nucli antic d'Òdena.

Ho organitza: Àrea de Joventut de l'Ajuntament d'Òdena.





Dissabte 1 de juny

ACTIVITATS PUNT LILA

Punt lila especialitzat en salut i gènere

Punt lila especialitzat en el marc de la Fira de la salut organitzada per l'Ajuntament d'Igualada, el CAP Igualada Nord i el CAP Igualada Urbà. La Fira de salut comunitària que comptarà amb carpes informatives en hàbits saludables, benestar emocional i recursos de la ciutat per a la promoció de la salut. També hi podreu trobar informació de les associacions de salut de la ciutat, un espai de jocs infantils, una mapping party i diversos tallers al llarg de la jornada

Hora: de 10 a 14 h

Lloc: Centre Cívic Nord

Ho organitza: *Servei d'Igualtat de gènere de l'Ajuntament d'Igualada amb el suport de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena.*



Dilluns 3 de juny

XERRADA-TALLER:

El dolor en femení

Activitat oberta a tota la població, on es donaran recomanacions i consells de salut per al benestar físic, tant des de la vessant biològica com des de la perspectiva dels rols socials i mandats de gènere.

Hora: 18.30 h

Lloc: Sala de Formacions del CAP de Vilanova del Camí.

Obert a tota la població.

Ho organitza: *Equip d'Atenció Primària de Vilanova del Camí.*

Dimecres 5 de juny

XERRADA:

Autocura i hàbits saludables en la dona

A càrrec de la referent del benestar emocional, el fisio-terapeuta, la nutricionista i la higienista dental de l'Anoia Rural.

Hora: 17.30 h

Lloc: sala polivalent de Jorba

Ho organitza: *Regidoria d'Igualtat de Ajuntament de Jorba i EAP Anoia Rural.*



28 DE MAIG

dia
internacional
d'acció
per la
salut
de les
dones



Dijous 6 de juny

TEATRE:

Silenci . ada (a qualsevol dona del món)

L'Alba, la Gemma, l'Eva, la Tatiana, la Ivet i l'Ada són les 6 protagonistes d'aquesta història que es descabdella en un marc de solitud enfront cadascuna de les malalties que pateixen en silenci. Totes elles de diferents edats i generacions amb un denominador comú: les malalties silenciades. Aquestes posaran de manifest el seu dia a dia en convivència amb l'endometriosi, la fibromiàlgia i les malalties cardiovasculars.

Farem un col·loqui de 15 minuts a l'acabar, amb la companyia.

Hora: 19 h

Lloc: Auditori del Centre Cívic Nord (C/sant Martí de Tous, 8)

Ho organitzen: *Departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada.*



Dijous 6 de juny

XERRADA:

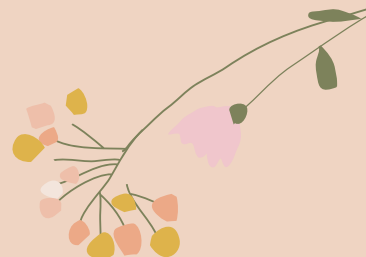
*Autocura
i hàbits saludables
en la dona*

A càrrec de la referent del benestar emocional, el fisioterapeuta, la nutricionista i la higienista dental de l'Anoia Rural.

Hora: 18 h

Lloc: Teatre Jardí (la Pobla de Claramunt).

Ho organitza: *Regidoria de Salut i d'Igualtat de Ajuntament de la Pobla de Claramunt i EAP Anoia Rural.*





Dilluns 10 de juny

NOU CERCLE DE DONES:

Compartim experiències de dependència



Espai grupal per dones que senten que estan vivint amb la necessitat de consumir una substància cada cert temps, per tal d'aconseguir estar "bé", sentir plaer, benestar emocional, millorar la seva capacitat de funcionament laboral i sociabilitat o bé per a evitar sentir tristesa, nerviosisme, cansament, dolor o vergonya. En aquest espai dialogarem sobre l'impacte que causa l'ús de substàncies en les dones, motivat per les diferències biològiques i de gènere.

**Les sessions es desenvoluparan
els dies 10 i 17 de juny, 8 i 15 de juliol.**

Hora: de 16 a 17.30 h.

Lloc: Centre Cívic de Fàtima.

Cal inscripció prèvia trucant al SIAD 667 903 732
o enviant correu a siad@micod.cat

Ho organitza: *Servei d'Informació i atenció a les
dones de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena*





NECESSITES CANGUR? SERVEI DE CANGUR GRATUÏT MUNICIPAL

L'Ajuntament d'Igualada t'ofereix el servei de cangur municipal gratuït, per a infants des de P0 fins a 4t de primària, amb la finalitat de donar temps lliure a les persones cuidadores i que el puguin destinar a allò que necessitin.

P0 A P2 – de dilluns a divendres de 15 a 19.30 h
i dissabte de 9 a 14 h

P3 A 4T – de dilluns a divendres de 17 a 20 h
i dissabte de 10 a 13 h

COM FER LA RESERVA?

1. Dona't d'alta al servei a **serveicangur.igualada.cat**
2. Un cop registrat/ada podràs vincular els fills/es al teu usuari/ària.
3. Podràs reservar un màxim de 4 hores setmanals per a cada fill/a.
4. Per a més informació podeu trucar al 671 46 02 82 o escriure a **serveicangur@igualada.cat**





SERVEIS ESPECIALITZATS. GRATUÏTS I CONFIDENCIALS

SIAD MICOD

Servei d'Informació
i Atenció a les Dones

**GRATUÏT
I CONFIDENCIAL**

Suport psicològic
Assessorament jurídic

CONTACTA-HI:

✉ siad@micod.cat

☎ 667 903 732

SIE IGUALADA

**SERVEI D'INTERVENCIÓ
ESPECIALITZADA EN VIOLÈNCIA
MASCLISTA**

De dilluns a dijous de 9 a 19 h
i divendres de 9 a 15 h

CONTACTA-HI:

✉ bustia.sieccigualada@gencat.cat

☎ 93 804 82 65

Telegram @SIE_IGUALADA

900 900 120

**Contra la violència
masclista** **Atenció 24 h**

Ho organitza i coordina:



Mancomunitat
de la Conca d'Òdena

IGUALADA
VILANOVA DEL CAMÍ
STA. MARGARIDA DE MONTBUI
ÒDENA
LA POBLA DE CLARAMUNT
JORBA
CASTELLÓLI

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminismes



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



Ho organitzen:



Mancomunitat
de la Conca d'Òdena



Institut Català de la Salut
Catalunya Central



Hi col·laboren:



Centre Cívic de Fàtima