



28-M

Dia Internacional de
l'Acció per la Salut
de les Dones

QUE VISQUIN LES DONES!

Martorell, subseu del 6è Congrés
de les Dones del Baix Llobregat



Ajuntament
de Martorell



SALUT

1

Presentació



Presentació

Des de la Regidoria d'Igualtat volem fer tot el possible perquè les dones de Martorell puguin tenir una veritable igualtat d'oportunitats en tots els àmbits. També en la salut, un àmbit vital, però del qual parlem molt poc.

Molt sovint, la salut de les dones ha quedat en un segon pla. D'una banda, perquè han estat, històricament, les que s'han ocupat de tenir cura dels altres i aquesta tasca no els ha deixat temps per tenir cura d'elles mateixes. De l'altra, perquè la medicina no sempre ha tingut en compte que homes i dones han de ser iguals en drets, però són diferents biològicament; i en els diagnòstics i tractaments molts cops no hi ha una mirada amb perspectiva de gènere.

Amb la voluntat de garantir el benestar de les dones de Martorell us presentem aquest programa que arrenca el 28 de maig, Dia Internacional de l'Acció de la Salut per a les Dones, i que es desenvoluparà al llarg dels mesos de juny, juliol i setembre. Son més de 25 activitats que posen al centre la dona i la seva salut. I que aborden la salut en el sentit més ampli del terme.

És un programa que hem elaborat en col·laboració amb professionals dels recursos sanitaris amb seu a Martorell, com el CAP,

l'Hospital Sant Joan de Déu, els diferents serveis de salut mental gestionats per les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor o l'ASSIR (el centre d'atenció a la salut sexual i reproductiva), altres professionals de l'àmbit sociosanitari i artístic i diverses entitats locals. Per això els volem agrair molt especialment la seva implicació en aquest projecte.

En els tallers, xerrades i tertúlies, no només podrem aprendre a tenir cura de la salut de les dones i del seu benestar; també tindrem oportunitat de debatre sobre aquesta qüestió i de fer arribar les reflexions que sorgeixin d'aquest debat al Congrés de les Dones del Baix Llobregat, que se celebrarà al mes de novembre. Així, Martorell es converteix en subseu d'aquest Congrés treballant quatre dels seus àmbits: la salut, les maternitats, l'empoderament sexual i reproductiu i les trajectòries vitals de les dones.

Que visquin les dones! I que visquin amb salut, benestar emocional i qualitat de vida.

Belén Leiva Herrera

**Regidora de Participació, Igualtat, Infància,
Adolescència i Cooperació**

Martorell, subseu del 6è Congrés de les Dones del Baix Llobregat



El Congrés de les Dones del Baix Llobregat arriba enguany a la sisena edició, en un escenari completament diferent al d'anteriors congressos. La pandèmia ha posat de manifest o ha agreujat moltes de les desigualtats i problemàtiques socials a les quals les dones ja havien de fer front abans. Les dades mostren, clarament, com les conseqüències de la Covid-19 i la crisi global no són les mateixes per a dones i homes.

En una comarca declarada feminista, amb una llarga trajectòria en el desenvolupament de polítiques públiques per a la igualtat de gènere, i on el moviment feminista continua més viu que mai, el 6è Congrés de les Dones omplirà la comarca de debats, espais de participació i reflexió entorn als sis àmbits que estructuraran el Congrés:

- Violència masclista
- Empoderament sexual i reproductiu
- Salut
- Maternitats
- Dones en el futur del treball
- Trajectòries vitals de les dones

Des de l'Ajuntament de Martorell hi ha la ferma voluntat de ser subseu del Congrés, aportant elements per a la reflexió i el debat en alguns d'aquests àmbits, especialment, en el de la salut, donat que la nostra població és un pol de recursos socio-sanitaris que donen servei a la part nord de la comarca i a municipis de comarques veïnes.

Amb les jornades Que visquin les dones! volem oferir un conjunt de tallers, xerrades, tertúlies i altres activitats que treballin la salut en totes les seves dimensions, i també tenint en compte altres eixos de discriminació, com pot ser la diversitat intel·lectual i de desenvolupament. Les reflexions, propostes i elements de debat d'aquestes activitats han d'ajudar a enriquir el 6è Congrés de les Dones del Baix Llobregat que tindrà lloc al novembre a Cornellà.



2

Dones que
alcen la veu



2

**Dones que
alcen la veu**



Josefina Cortadella
Archs 74 anys



Rosa Grau Roig
56 anys



Marina Rinaldi
40 anys



Carina Cervino
47 anys



Marta Fusalba Ponce
36 anys

A black and white portrait of an elderly woman, Josefina Cortadella Archs, smiling. She has short, light-colored hair and is wearing a dark, patterned cardigan over a light-colored blouse. A necklace with a small pendant is visible. The portrait is partially overlaid by a large, semi-transparent purple circle. The text 'Dones que alcen la veu' is written in a white serif font across the top of the circle.

Dones que alcen la veu

Josefina Cortadella Archs
74 anys

Durant tota la seva infància va ser molt moguda, no parava quieta. Una actitud de vida que li ha perdurat al llarg dels anys. A l'adolescència va formar part d'un grup d'alumnes i exalumnes de La Mercè que cada diumenge feien una activitat diferent, un cop al mes anaven d'excursió a la muntanya. Amb 18 anys, envoltada de natura, va pensar: "si això és tan gran i tan maco, potser que m'entregui a l'obra de Déu".

No va ser fins als 21 anys que va decidir dedicar la seva vida a l'Església i va ser aleshores que va començar la seva formació religiosa. Va passar 15 anys dedicada al barri del Polvorí, a Montjuïc, i després d'altres indrets i activitats, li van proposar marxar com a monja missionera perquè en necessitaven. La Josefina no s'ho havia plantejat mai, però pràcticament no va dubtar. Només va posar una condició, que no fos a Moçambic perquè estaven en guerra. El 1992 la van enviar a

Angola, on va esclatar un conflicte bèl·lic poc temps després que hi arribés.

Feien de menjar amb el pocs mitjans que tenien i explica que la gent moria de fam mentre feia la cua. Molts infants van quedar orfes i d'ells s'encarreguen encara ara, que ja hi ha pau; es preocupen de la seva educació, però també de fer-los de família. Mai hauria pensat que es quedaria 30 anys a Angola. "Jo aquí ja no tinc res a fer, allà tinc feina", diu, com si fos l'efecte inevitable després de gairebé mitja vida al país africà.

Ara, l'han feta filla predilecta de Martorell, encara que creu que ella no ha fet massa pel poble. Agraeix haver pogut cuidar als seus pares els últims anys de la seva vida i brinda per la seva família, que sempre li han donat suport.



Dones que alcen la veu

Rosa Grau Roig
56 anys

És de la Vila de tota la vida. A casa eren pagesos i ella recorda que de petita recollia les pomes del terra per fer melmelada. La cuidava la seva iaia i observant-la va aprendre a cuinar. La seva tímidesa la va portar a omplir diaris personals amb els seus problemes i les seves alegries. D'adolescent, però, ho escrivia al paper de la paret de l'habitació del telèfon, on hi havia una taula i una cadira. Tot l'empaperat va quedar ple dels seus pensaments.

Va ser verdulera durant 23 anys i això la va fer tenir empenta. Un dels molts blogs que ha escrit al llarg de la seva vida es basava en inventar-se cada dia, durant un mes, la vida d'una de les clientes. "Elles es pensaven que no valien res, però jo els veia un potencial enorme", declara.

Fa uns anys va patir un càncer de mama que la va portar a escriure i publicar el llibre *Tinc un bony al pit*. Durant el procés al voltant del tumor, cada dia escrivia les seves sensacions, el seu diari i, quan

estava lúcida, ho transformava en un poema. Quan es va curar, se sentia tan agraïda amb el seu entorn i l'Associació Contra el Càncer de Martorell que va voler compartir el que havia creat aquells mesos. A més, va fer il·lustracions per acompanyar cadascuna de les poesies.

Té quatre fills i explica que durant molt de temps es presentava com a mare, al cap i a la fi, gran part del seu temps el passava criant. Ara, diu que el que més li agrada fer és llegir, escriure i trobar-se amb les amigues per parlar. Per fer el brindis no dubta ni un segon: "Visca l'amor i visca la vida".

Dones que alcen la veu



Carina Cervino
47 anys

Va néixer a General Acha, un poble de la província de La Pampa a Argentina. Quan tenia 3 anys van mudar-se a la ciutat de Bahía Blanca per trobar un millor tractament per a la discapacitat del seu germà. Allà va sentir-se molt sola perquè era un entorn que, per a ella, no era familiar. De fet, fins als 18 anys no va considerar-la casa seva. Explica que, ja de ben petita, abocava en els altres tot allò que li faltava i, segurament, per això tothom feia cua al pati per explicar-li els seus problemes.

Sempre havia sigut una bona estudiant, però a la universitat no va acabar cap de les tres carreres que va iniciar: agrònoms, empresarials i dret. Enmig de la frustració, va conèixer per internet qui es convertiria en el seu marit i va venir a parar a Martorell. A Catalunya va estudiar el Grau Superior en Integració Social i aleshores va connectar amb el que volia fer. Embarassada de

bessons, en el que era el seu tercer embaràs, va embarcar-se en un curs de quatre anys de teràpia Gestalt, que li va servir també per sortir de la voràgine en la qual estava immersa.

Gràcies a la seva formació, va començar a formar part, com a terapeuta, de 'Moment Gestalt', un espai de coworking a Martorell. Allà acompanya les seves clientes sense donar-los un diagnòstic, una de les bases d'aquesta corrent, i els ofereix diferents opcions perquè triïn la que considerin més adequada.

Conclou, orgullosa, que després d'haver provat diverses carreres, per fi ha trobat la passió de la seva vida: fer teràpia. Brinda per la vida, la llibertat i l'amor.

A black and white portrait of Marina Rinaldi, a woman with long, wavy hair and glasses, smiling. She is wearing a light-colored, possibly lace-trimmed top. The portrait is partially framed by a large, stylized purple letter 'L' on the left side. The background is a soft, out-of-focus grey.

Dones que alcen la veu

Marina Rinaldi
40 anys

No va tenir una infància i una adolescència fàcils. De fet, reconeix que directament no les va viure com a tal. La malaltia mental del seu pare i la manca de serveis que l'ajudessin va marcar els seus primers anys de vida. Va néixer a Roma, a l'únic districte de la capital que limita amb el mar. És la petita de quatre germanes i la gran diferència d'edat que la separen d'elles ha fet que sempre estigués envoltada de bebès. Va ser tieta amb 8 anys.

Després d'una estada a Irlanda, va tornar a la seva ciutat natal. Allà es va enamorar de l'Albert, que era de Guissona, i amb 24 anys va venir a viure a Catalunya. La Marina sempre havia tingut un fort instint maternal i quan havia de tenir els seus fills va pensar que ja ho sabia tot sobre la maternitat, però no va ser així. La vulnerabilitat, els dubtes i la solitud la van empènyer a formar-se com a doula. "Va venir com

una necessitat de protegir a altres dones després del que jo havia experimentat", declara.

Per la Marina, ser doula és oferir un acompanyament emocional i pràctic des del despertar del desig de ser mare i durant les primeres etapes (embaràs, part, postpart i primers mesos). La clau és la serenitat, també per a l'entorn. Ella mateixa, reconeix ser una mamma italiana pels quatre costats, tot i que després de més de 15 anys vivint aquí, també té trets catalans. Com no podia ser d'una altra manera, brinda per les mares, perquè la maternitat pot ser una eina de transformació social.

Dones que alcen la veu



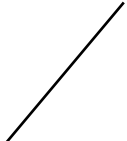
Marta Fusalba Ponce
36 anys

La seva família sempre feia molta pinya i els agradava celebrar-ho tot. Quan era petita era esbojarrada i li encantava inventar-se històries, tenia una ment creativa amb moltes idees. De fet, la Marta sempre havia volgut ser actriu, però va acabar estudiant Disseny Gràfic; un àmbit en el qual va treballar fins al setembre passat, quan ho va deixar. Explica que ha sigut el salt més important de la seva vida.

Després de diversos pics d'ansietat que s'allargaven en el temps, va patir un atac d'angoixa que la va marcar molt. El cos l'avisava que aquell no era el camí. El confinament per la pandèmia va ser el detonant per adonar-se que necessitava fer introspecció, descobrir-se i escoltar-se. I així va ser com es va llençar de cap a ser autònoma i dur a terme el seu projecte 'EL LABORartORI', que combina teatre, creixement personal i salut mental.

La Marta feia temps que es formava en la matèria i va voler encapçalar la seva pròpia proposta per compartir les eines que a ella li havien funcionat. Repeteix un cop i un altre que no és terapeuta, sinó que el seu objectiu és aconseguir fer llavor en els altres. El teatre aporta confiança, empoderament i cohesió de grup, entre moltes altres coses, i sobretot ajuda a desconnectar del cervell i connectar amb el cos, que mai menteix. Recalca la importància de deixar viure les emocions, que no són mai ni positives ni negatives.

Brinda per la vida, que sempre et posa on has d'estar, en el moment que has de ser-hi i et dona les eines, encara que no les vegis, per viure aquest instant, sigui com sigui.



A black and white photograph of a woman with short, curly hair, seen in profile from the chest up. She is holding a large potted plant with long, variegated leaves. A large, semi-transparent magenta circle is overlaid on the image, partially covering the woman and the plant. The number '3' is printed in white inside the circle, near the woman's head. The background is a plain, light color.

3

Activitats

**Dissabte
28 | maig**

de 10h a 20.30h

**Dia Internacional
de l'Acció per a la
Salut de les Dones**

**Dimecres
01 | juny**

De 18.15 a 20.30h

**Taller: El sol
pelvià, un jardí
desconegut** Anna
Fusalba Ponce

**Dimarts
07 | juny**

18.30h

**Taller La
cuidadora
descuidada**
Pili Pico

**Dimecres
08 | juny**

17.30h

**Taller de Vinyasa
loga**
Club Social Punt de
Trobada

**Dijous
09 | juny**

17.30 h

**Tertúlia cafè La
Salut en les trajec-
tòries vitals de les
dones**
Blanca Moreno
Triguero

**Divendres
10 | juny**

18h

**Taller Les emocions
poden ser un joc.
T'hi apuntes?**
Marta Fulsaba Ponce

**Dissabte
11 | juny**

De 10 a 13h

**Taller
Revoluciona't**
Marta Fulsaba
Ponce
Anna Fusalba Ponce

**Dimarts
14 | juny**

18h

**Xerrada Art,
passió i malaltia**
Mho Dueñas

**Dimecres
15 | juny**

17.30 h

**Taller La pell de la
dona**
Anna Martín

**Dijous
16 | juny**

De 17.30 a 20h

**Taller Viure, gaudir,
amb plenitud,
el climateri i la
menopausia**
Núria Beitia

**Divendres
17 | juny**

18h

**Tertúlia cafè
Dones 'pacients'.
La perspectiva de
gènere en l'atenció
a les pacients**
Mar Sifre, Marisol
Solís i Rosa Grau

**Dimarts
21 | juny**

18h

**Tertúlia cafè
Anticonceptius,
creieu que la
solució a tot? La
realitat dels ovaris
poliquístics i la
endometriosis**
Nora Benbouhía
Chouhaibi

**Dilluns
27 | juny**

De 17.30 a 19.30h

**Dona i salut
mental: doble
discriminació**
Ainhoa Brantuas
Gemma Parramón
Elvira Polo

**Dimecres
29 | juny**

De 15 a 18h

**Taula rodona
La realitat
de les dones
amb trastorns
de conducta
alimentària**
Ainhoa Brantuas
Mireia Cabrera
Neus Illa

**Divendres
01 | juliol**

18 a 19.30 h

**Taller
Ansietat
Femenina:
l'oportunitat
de la teva vida**
Carina Cervino

**Dilluns
04 | juliol**

De 15 a 18h

**Taller
Sexualitzem-nos!**
Gemma Deulofeu

**Divendres
08 | juliol**

De 17.30 a 19.30h

**Xerrada
La regla mola
(si saps com
funciona)**
Anna Salvà

**Dissabte
17 | setembre**

De 18 a 20.00h

**Xerrada Fertilitat
conscient i medici-
na integrativa**
Dra. Lucía Vera
Bernal

**Dilluns
19 | setembre**

De 17.30 h a 19.30 h

**Xerrada Parlem so-
bre l'endometriosis.
Què et podem ofe-
rir des de l'ASSIR?**
Dra Sabina Bel
Susanna Garcia Mani

**Dimarts
20 | setembre**

De 17 a 18h

**Taula rodona: La
humanització del
part a la Funda-
ció Hospital Sant
Joan de Déu de
Martorell**

**Dimecres
21 | setembre**

De 17 a 19h

**Taller per a l'Expe-
riència artística
i col·lectiva entorn
a la violència
obstètrica**
Serena Brigidi

**Divendres
30 | setembre**

A les 18h

**Xerrada Mares:
agents de transfor-
mació social**
Marina Rinaldi



**Tenim més activitats previstes. Les
podreu consultar a l'Espai Dona
del web del patronatmartorell.cat a
partir del mes de juliol.**





Apertura de les activitats

Dissabte, 28 de maig



De 10 a 20.30h



Camp de les Carolines
(c/ del Revall, s/n)

Dia Internacional de l'Acció per a la Salut de les Dones

Vine a celebrar amb nosaltres el dia dedicat a la Salut de les Dones amb una jornada plena d'activitats per compartir i on l'art serà el nostre llenguatge. **Amb aquesta acció, arrenquem a les jornades Que visquin les dones!**

FEMINISTART - De 10 a 20.30h

FeministArt torna a Martorell per a la seva 5a edició. Després de transformar les escales del Pavelló Municipal, aquest cop intervindran amb els seus murals els murs del Camp de les Carolines.

FeministArt és un col·lectiu que cada cop guanya més força i que té per objectiu posicionar la dona al món de l'art, sigui quina sigui la seva vessant artística. Reivindiquen el dret a ocupar l'espai que els pertoca, a visibilitzar la dona, a través l'art urbà. La seva fita no

és econòmica i donen els seus ingressos a organitzacions d'ajuda i defensa de la dona. En aquest cas, l'acció serà en solidaritat amb AADAS (Associació Assistència Dones Agredides Sexualment).

En aquesta 5a edició del Feministart hi participen les artistes: Inma Liñana, Sugar, Mho Dueñas, Alba Awa Awa, Carolina Otero; Natividad Soriano; Loles Grau, Visa knowing; Laila Hamwi, Zaida Jiménez Perona i De Muchos Colores Susana



Apertura de les activitats

Dissabte, 28 de maig



De 10 a 20.30h



Camp de les Carolines
(c/ del Revall, s/n)

Dia Internacional de l'Acció
per a la Salut de les Dones

TALLERS, ACTIVITATS I ACTUACIONS

De 10 a 11.30h. Taller de dansa africana amb Wontanara Bcn

D'11.30 a 13h. Tastet de tallers amb Biosfera

- **Embaràs Actiu. Mima't amb Fitness & loga**, amb Amàlia Santiago.
L'embaràs és un moment clau per estar en forma! Us proposem una pràctica per treballar el cos a través d'estiraments, consciència, força i respiració
- **+Que Hipopressius LPF**, amb Èrika Giménez Redescobreix-te connectant amb el cos i el teu sol pelvià.
- **loga Yin Luna**, amb Noèlia Pérez. Connecta amb la teva deesa interna i l'energia del moment.

13h. Actuació dels Bastoners de Martorell i vermut popular

De 18 a 20h. Taller de circ per als infants

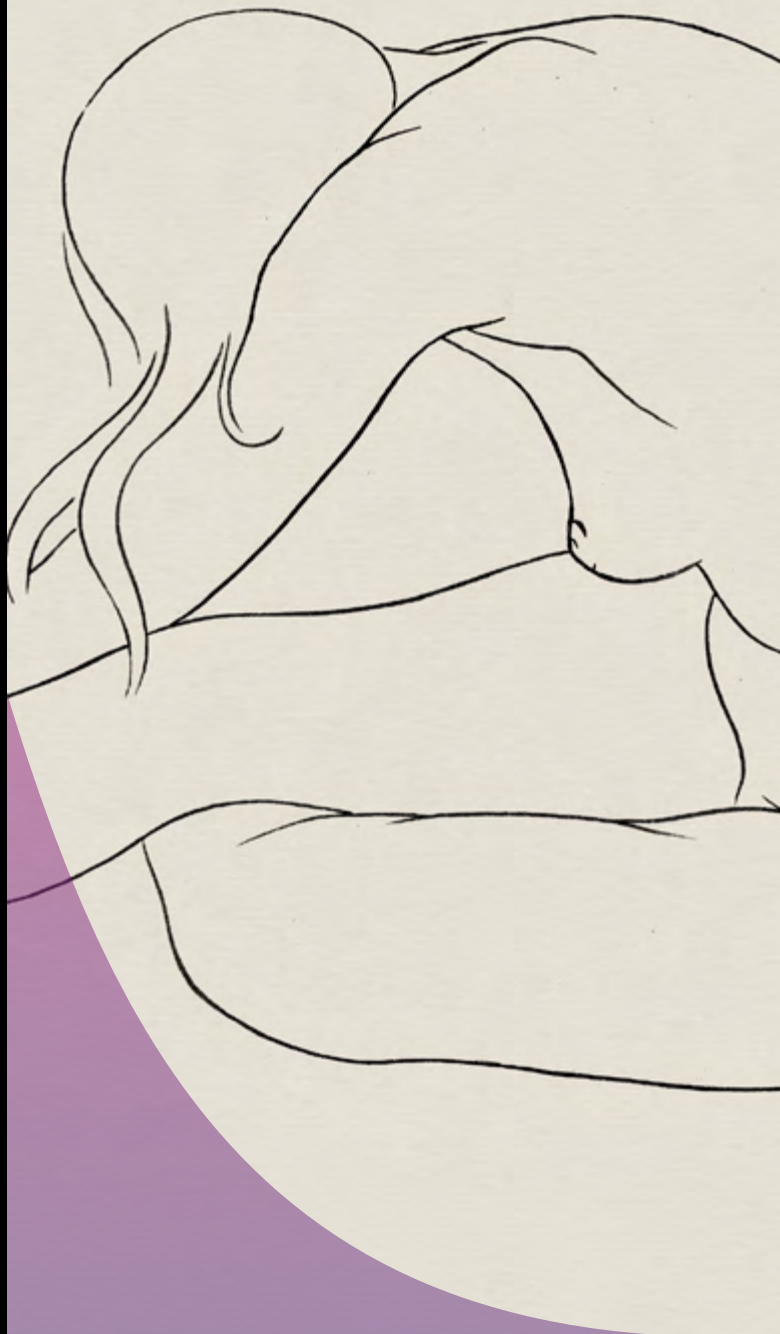
De 18 a 20.30h. Taller ¿Cómo 'té' sientes?, amb Mandarines atelier

18.00h. Actuació dels Gegants de Martorell

19.30h. Actuació musical de cloenda Nora Benbouhia

Durant tot el dia també hi haurà diferents tallers per a grans i petits: de xapes i imants, d'autoestima amb Creu Roja, de mocadors feministes amb els Bastoners,... i molt més!

Activitats



Dimecres 1 de juny



De 18.15 a 20.30h



El Círcol

Taller Sòl pelvià, un jardí desconegut

I quin jardí! Tan important per a la salut en general com per a la salut sexual. Potser et sona o potser no n'has sentit a parlar mai, és per això que et proposo aquest taller teòric i pràctic per aprendre a descobrir-lo.

Te'l presentaré, aprendràs a moure'l, a localitzar-lo, te n'explicaré les seves funcions i què pots fer per tenir-ne cura i tenir-lo present. També aprendràs a emmarcar-lo dins la postura, ja que no funciona pas sol. I et donaré algunes eines per a que tu mateixa en puguis fer una autovaloració.

Un taller necessari ja que tot allò que no tenim present no existeix i és fonamental tenir-lo en compte per gaudir d'una bona salut.

Així que, si tens curiositat, t'animo a venir a compartir aquest temps d'autocura.

Anna Fusalba Ponce, fisioterapeuta del sòl pelvià especialista en uroginecologia, fisiosexologia i obstetrícia Fisioterapeuta

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat

Nota: Cal que portis roba còmoda, una estoreta de ioga i una tovallola de mà.

Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Dimarts, 7 de juny



18.30h



Jardins de Ca l'Oller

Taller *La cuidadora descuidada*

Durant anys de treball al sector sociosanitari, vaig prendre consciència directa d'un tema que ja em generava preocupació en els meus anys d'estudiant: la cuidadora i el descuit que es genera sobre aquest rol.

Veus com el rumb i la dinàmica del dia a dia fan que el rol de cuidadora, d'alguna manera, és com si el portessim insertat genèticament.

Un paper que, en moltes ocasions, fa que com a cuidadora no es plategi 5 minuts d'abaixar la persiana per a dedicar-se'ls a una mateixa. Això provoca tristesa, ira... veus com causa cansament físic o inestabilitat emocional, pensaments de "no puc més", trastorns com l'insomni, l'ansietat...

Cuidadores son moltes i de diferents rols. Permetre'ns veure'ns a nosaltres mateixes i reduir la marxa d'aquest dia a dia de cuidar i atendre constant. Aprendre a gestionar aquests

sentiments d'abandonament, frustració, etc. s'apoderen de nosaltres. Entendre que perjudicial que és descuidar-se d'una mateixa i per als que hem de cuidar.

Generarem un espai per poder ajudar a gestionar tenir cura de nosaltres mateixes. Perquè el bon estat físic i mental de la cuidadora aluda positivament la teva vida.

Nota: en cas de pluja, l'activitat es farà dins de l'edifici de Ca l'Oller

Pili Pico, professional de l'àmbit sociosanitari i artista

Gratuït.

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Dimecres 8 de juny



De 17.30 a 18.45h



Jardins Apel·les Mestres
(darrera el Centre Cultural)

Taller de *Vinyasa Ioga*

Taller de *Vinyasa* loga, orientat a reconèixer el nostre cos, la seva expressivitat, a connectar amb les nostres emocions, sempre des del respecte i l'escolta. Ioga significa unió; unió dels diferents cossos, del cos físic, mental, prànic o energètic, emocional i espiritual. Un estil dinàmic i creatiu. Busquem la calma mental, la fluïdesa en la coordinació de moviments, postures i respiració, per arribar així, a controlar el prana, la nostra energia vital. La pràctica s'inicia amb una meditació curta i finalitza amb una relaxació *nidra*.

Nota: Taller apte per a tots els nivells de Yoga i també per a persones que no l'hagin practicat mai. Cal que porteu la vostra estoreta de loga. En cas de pluja, l'activitat es farà a la Sala Muxart del Centre Cultural.

Club Social Punt de Trobada Assoc.
Per a la Salut Mental del Baix
Llobregat Nord

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dijous 9 de juny



17.30h



Jardins de l'Enrajolada

Tertúlia cafè *La Salut en les trajectòries vitals de les dones*

Debatrem sobre la salut al llarg de la trajectòria vital de les dones i de com, sovint, les dones i les seves característiques no han estat tingudes en compte en el món sanitari i a l'hora de fer diagnòstics i receptar medicaments; de com algunes malalties o trastorns que afecten majoritàriament les dones han estat menystinguts i fins i tot ridiculitzats. I tot el que parlem i debatem ho traslladarem com a elements de reflexió al nou Pla Local d'Igualtat de Gènere que estem elaborant i al Congrés de les Dones del Baix Llobregat que se celebrarà al novembre.

Blanca Moreno Triguero, sociòloga, membre del comitè d'expertes del Congrés de les Dones del Baix Llobregat i directora de la consultoria MIT, que elabora el Pla Local d'Igualtat de Gènere

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Nota: en cas de pluja, l'activitat tindrà lloc a El Círcol

Activitats

Divendres, 10 de juny



18h



El Círcol

Taller: *Les emocions poden ser un joc. Thi apuntes?*

Aquest és un taller que barreja diferents metodologies, la consciència corporal, la improvisació i el joc. No us espanteu! No farem una classe magistral de teatre. Es tracta d'un petit laboratori on treballarem amb el material que portem dins: les emocions. Les explorarem, jugarem amb elles, crearem personatges que puguin posar la seva veu a circumstàncies imaginàries i sobretot riurem i gaudirem.

No cal tenir experiència en teatre, és el de menys. Us proposem una manera diferent, lúdica i divertida de treballar amb el nostre material humà. Un espai on el judici, el que està bé i malament no compta i es queda fora de la sala. Un espai, on compartirem i deixarem volar la imaginació que portem dins (sí, tu també en tens!) i tornarem a ser nens i nenes una estona. T'hi animes?

Marta Fusalba Ponce. Actriu i formadora, creadora del Laboratori de teatre i creixement

Gratuït

Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dissabte, 11 de juny



de 10 a 13h



El Círcol

Taller: *Revoluciona't*

El camí de la revolució comença en TU. Coneixent-te i acceptant-te amb tot allò que forma part de tu mateixa. Només abraçant allò que ets podràs decidir qui vols ser i com vols viure.

Una bona manera de començar (o endinsar-te) en aquest meravellós camí personal és explorar la connexió amb tu mateixa, tant a nivell corporal com emocional i espiritual.

Hi ha moltes maneres de trobar aquesta connexió, en aquest taller et fem una proposta des de dos àmbits diferents i complementaris:

- L'autoconeixement del propi cos tenint en compte tots els seus racons (en especial aquells que representen la feminitat), donant-los-hi el seu lloc, fent-los presents i gaudint-los.
- L'exploració de la teva imaginació i potencial creatiu. Treballant amb eines i metodologies teatrals i de consciència corporal que t'ajudaran a empoderar-te i a redescobrir la teva nena interior.

Aquesta proposta pretén, d'una manera senzilla i pràctica, obrir-te la porta a la pròpia revolució personal en un espai segur i lliure de judicis. Estarem encantades de compartir amb tu aquesta experiència.

Nota: porta roba còmoda i una estoreta de ioga

Marta Fusalba Ponce. Actriu i formadora, creadora del Laboratori de teatre i creixement

Anna Fusalba Ponce, fisioterapeuta del sòl pelvià especialista en uroginecologia, fisiosexologia i obstetrícia

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Dimarts 14 de juny



18h



Jardins de Ca l'Oller

Xerrada Art, passió i malaltia

Un recorregut personal de l'artista plàstica Mho Dueñas sobre la trajectòria de pintores com Frida Kahlo, Maud Lewis o Mary Cassat i el vincle que es genera entre malaltia, autocures i els seus processos creatius.

Mho Dueñas posarà a debat com van fer servir el seu art aquestes dones per a bregar amb els seus problemes de salut física i mental i com podem fer-ho nosaltres, oferint-nos eines a l'abast de totes.

Mho Dueñas, artista membre del col·lectiu Feministart i de l'associació d'artistes plàstics.

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Nota: en cas de pluja, l'acte es farà dins de l'edifici de Ca l'Oller

Activitats

Dimecres 15 de juny



17.30h



Jardins de l'Enrajolada

Taller: *La pell de la dona*

La salut de la dona està en perill per la seva exposició als tòxics en la cosmètica i higiene personal. Aprendre a reconèixer-los ens fa una mica més lliures.

Porteu els vostres productes cosmètics i d'higiene habituals per aprendre a llegir-ne les etiquetes i conèixer els seus components.

Anna Martín, Naturòpata i educadora infantil. M'apassionen les plantes medicinals i la seva interacció amb el nostre organisme

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Nota: Recordeu portar els vostres productes d'higiene personal o cosmètica

Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dijous 16 de juny



De 17.30 a 20h



El Círcol

Taller: *Viure i gaudir, amb plenitud, el climateri i la menopausa*

Espai compartit per a parlar d'un moment del cicle vital femení del qual, sovint, tenim informació esbiaixada, desconeguda o alarmista: la menopausa i el climateri.

La paraula menopausa –que significa cessament de la menstruació– és un dia en la vida de les dones, és el dia en el qual tenim la nostra última menstruació i que no sabrem que ha passat fins un any després de la data. La paraula climateri és poc coneguda i és una llàstima perquè és una paraula preciosa pel seu contingut i pel seu significat simbòlic, ja que ve del grec klimakter (κλιμακτήρ) que significa esglaó, graó... El climateri és una fase vital que dura entre 13 i 15 anys.

La vida és cíclica i la vida en femení ho mostra d'una forma especial i genuïna. El climateri és una fase més d'aquest viure en femení. És el moment de les nostres vides que entrem en la part feta de saviesa, de recollida de paraules, de llavors, de comprensions, de revisions, tant de la

història personal com del món. També hi ha coses que porten dolor, nostàlgia, ben cert, trenades amb la capacitat de sostenir, saber i decidir, amb molta precisió, allò que sí volem i allò que no, que ja no...

Per parlar d'aquest moment vital us proposem un encontre per a aquelles dones que estan a punt de viure aquest procés que ja l'estan vivint.

Núria Beitia. *Psicòloga, magistra en estudi de les dones, postgraduada en mediació i resolució de conflictes i en la pràctica de la relació*

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Divendres 17 de juny



18h



Plaça de Pere Teixiné

Tertúlia cafè Dones 'pacients'. La perspectiva de gènere en l'atenció a les pacients

És el mateix patir una malaltia en funció si s'és dona o home? Ens afecta igual? Tenim els mateixos símptomes? Ens recreen la mateixa medicació? Ens informen igual quan ens donen el diagnòstic? Ens avisen de certs riscos que potser només podem partir les dones, com per exemple, com ens afectarà la malaltia i/o la medicació al nostre sistema hormonal o si ens quedem embarassades? Volem debatre sobre aquestes i moltes altres qüestions i per introduir alguns elements de reflexió, hem convidat tres dones que ens explicaran la seva experiència.

*Amb la participació de tres dones de Martorell que són 'pacients':
Mar Sifre, Marisol Solís
i Rosa Grau*

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Dimarts 21 de juny



18h



Jardins Apel·les Mestres (darrera del Centre Cultural)

Tertúlia cafè: Anticonceptius, creieu que la solució a tot? La realitat dels ovaris poliquístics i la endometriosis

En aquest xerrada parlarem des d'un punt de vista més proper i des de l'experiència sobre aquestes malalties comunes entre les dones, per entendre realment què són aquestes malalties, com les solen tractar (anticonceptius), però sobretot, què podem fer nosaltres per estar millor sense medicacions i de manera natural.

Nora Benbouhia Chouhaibi, bioquímica y estudiant de màster de biomedicina, bioquímica i biologia molecular amb especialitat en patologia molecular

Nota: en cas de pluja, l'activitat es farà a la Sala de Conferències del Centre Cultural

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dilluns 27 de juny



De 17.30 a 19.30h



Sala d'actes de la Biblioteca

Taula rodona. *Dona i salut mental: doble discriminació*

Durant l'activitat, treballarem els conceptes bàsics de la salut mental. Les professionals dels recursos sanitaris de Martorell que participen com a ponents en aquest taller, ens ajudaran a aclarir perquè les dones pateixen més problemes de salut mental i quines poden ser les conseqüències. També esn donaran a conèixer els recursos de salut mental disponibles al territori.

Ainhoa Brantuas. Referent Benestar Emocional al CAP de Martorell.

Elvira Polo. Psicòloga Clínica de l'Hospital de Dia de les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor de Martorell.

Gemma Parramón Puig. Metgessa especialista en psiquiatria i experta en dona i salut mental.

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dimecres 29 de juny



De 15 a 18h



Sala d'actes de la Biblioteca

Taula rodona: *La realitat de les dones amb trastorns de conducta alimentària*

A través d'una taula rodona, expertes del territori en Trastorns de Conducta Alimentària (TCA) ens introduiran en els conceptes bàsics per entendre que és un TCA. També ens donaran eines per detectar senyals d'alarma si una persona viu aquesta situació i ens informaran de quins són els recursos destinats a TCA a Martorell.

Ainhoa Brantuas. Referent Benestar Emocional al CAP de Martorell

Mireia Cabrera, dietista-nutricionista del CAP de Martorell

Neus Illa, psicòloga clínica del CSMIJ (Centre de Salut Mental Infanto Juvenil), referent en TCA de les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor de Martorell

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats



Divendres 1 de juliol



De 18 a 19.30h



El Círcol

Taller *Ansietat femenina: l'oportunitat de la teva vida*

Taller on treballarem que és l'ansietat; perquè les dones som més propenses a partir-la; com s'arriba a l'ansietat; possibles tractaments i cura; i com et pot ajudar la psicoteràpia.

També farem una dinàmica breu per entrar en contacte amb les nostres emocions.

Carina Cervino, psicoterapeuta Gestalt, especialitzada en ansietat femenina. Creadora i directora de Moment Gestalt.

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dilluns 4 de juliol



De 15 a 18h



Sala Murxat del Centre Cultural

Taller: *Sexualitzem-nos!*

De 15 a 16.30h

Taller Sexualitzem-nos! Primera part del taller, adreçada a dones amb diversitat intel·lectual o del neurodesenvolupament

De 16.30 a 18h

Taller Sexualitzem-nos! Segona part del taller, adreçada a dones amb diversitat intel·lectual o del neurodesenvolupament i les seves famílies

La realització d'aquests dos tallers pretén oferir estratègies per al gaudi i benestar en les relacions. Reflexionarem sobre els riscos i possibilitats, els drets sexuals i afectius, i els mites i desitjos a través de dinàmiques i debats en el grup.

Gemma Deulofeu. Psicòloga, sexòloga i terapeuta de parelles amb o sense discapacitat

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Divendres 8 de juliol



De 17.30 a 19.30h



Sala d'actes de la Biblioteca

Xerrada: *La regla mola* (si saps com funciona)

Quins son els canvis físics que t'avisen que s'acosta la primera regla?

De què està feta la menstruació i en quin òrgan s'origina?

Què és el cicle menstrual i com et transforma?

L'Anna et donarà els coneixements necessaris per experimentar la primera regla, i les següents, amb benestar i confiança.

Anna Salvia, Psicòloga en educació i salut sexual. Autora de diversos llibres com ara *La regla mola (si saps cómo funciona)* i *Una nueva manera de menstruar*

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats



Dissabte, 17 de setembre



De 18 a 20.00h



**Sala de conferències
del Centre Cultural**

*Xerrada **Fertilitat conscient** i medicina integrativa*

Com pot ajudar la medicina integrativa a la teva salut i a la fertilitat?

La doctora Lucía Vera en ofereix una xerrada apta per a totes les edats.

És important que vinguin nenes i nens, homes, dones, avis i àvies... perquè tothom pot ajudar a difondre els coneixements i ser multiplicador de les eines de vida que col·laboren en la fertilitat; ensenyant-les als seus familiars i amics.

***Dra. Lucía Vera Bernal**, doctora amb més de 20 anys d'experiència en Medicina General i amb formació complementària en Acupuntura; Naturopatia, Homeopatia, Dietètica naturista i oriental i Màster en Psico-Neuro-Immuno-Endocrinologia*

Gratuït.

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Dilluns, 19 de setembre



17.30h



Auditori del Complex Educatiu

Xerrada Parlem sobre l'endometriosi. Què et podem oferir des de l'ASSIR?

Xerrada per conscienciar i fer visible la malaltia de l'endometriosi.

L'endometriosi és una malaltia crònica que afecta al voltant del 10% de dones en edat reproductiva. Es caracteritza per l'aparició de teixit endometrial en localitzacions fora de l'úter ocasionant dolor pelvià intens sobretot amb la menstruació i problemes a la qualitat de vida de les dones. A vegades, hi ha un retard en el diagnòstic d'entre 5-8 anys i és important fer-la visible en la població general. També informarem a la població sobre tota la cartera de serveis que ofereix el Servei d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR) de Martorell i com et pots adreçar per demanar visita, ja sigui presencial o bé virtual.

Dra Sabina Bel, Ginecòloga de l'ASSIR Martorell

Susanna Garcia Mani, Llevadora i Coordinadora de l'ASSIR Baix Llobregat Nord

Gratuït

Reserva d'entrades a entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



Activitats

Dimarts, 20 de setembre 2022



De 17 a 18h



El Círcol

Taula rodona: *La humanització del part a la Fundació Hospital Sant Joan de Déu de Martorell*

Vols conèixer de primera mà com es viu el naixement d'un nadó a la FHSJDM? L'opinió de la mare és fonamental a l'hora de prendre decisions de com vol que sigui el seu part.

En els darrers anys, a la Fundació Hospital Sant Joan de Déu de Martorell (FHSJDM) estem treballant intensament per la humanització del part. El nostre objectiu és ajudar a les dones que volen ser mares a prendre les millors decisions sobre el seu part, que se sentin escoltades i acompanyades en tot el procés.

La implicació de tots els professionals de la FHSJDM ha estat vital i ens ha permès donar aquest pas endavant, tant en els parts a la sala convencional com en el centre de naixements on es fa el part natural. Aquest centre es va posar en marxa a finals de l'any 2017 i des de llavors l'interès de les futures mares no ha parat de créixer.

Escolta l'experiència dels professionals i de dues mares que van prendre diferents camins a l'hora de decidir com volien el seu part a la FHSJDM.

Ginecòloga. Fundació Hospital Sant Joan de Déu de Martorell

Llevadora. Fundació Hospital Sant Joan de Déu de Martorell

Mare, que hagi tingut un part a la Sala de Parts de la FHSJDM

Mare, que hagi tingut un part al Centre de naixements de la FHSJDM

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Dimecres 21 de setembre



De 17 a 19h



El Círcol

Taller d'Experiència artística i col·lectiva entorn a la violència obstètrica

Atribuir un valor a les maternitats, començant per una reflexió sobre la violència obstètrica (VO).

La VO és una forma específica de violència masclista que les dones patim durant el nostre procés d'embaràs, desig de tenir criatures, part, avortament o lactància materna. La VO és una vulneració dels nostres drets fonamentals i és una forma de violència transgeneracional i transnacional. És a dir, és present en les generacions de les nostres àvies i mares i no té confí territorial.

A través d'una taller artístic, es proposa reflexionar conjuntament sobre els nostres processos i desitjos reproductius utilitzant la tècnica del mapatge corporal: coconstruirem un cos de cartó que anirem decorant per acompanyar les nostres narracions. Aquesta silueta, elaborada a mida real,

l'enriquirem amb tècniques artístiques mixtes, de manera col·lectiva i participativa, amb la finalitat de plasmar gràficament les nostres experiències i compartir-les.

*Serena Brigidi, Doctora en
Antropologia Mèdica i pedagoga*

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb

Servei de canguratge



Activitats

Divendres 30 de setembre



A les 18h



Llar d'infants Les Torretes

Xerrada

Mares: agents de transformació social

Una xerrada per compartir, on interactuarem després d'una estona de presentació.

L'objectiu principal serà reflexionar sobre el rol de les mares (que no deixem de ser dones) i els tresors intrínsecs que amaga la funció materna tot i ser, molt sovint, invisibilitzada i poc valorada.

*Marina Rinaldi, doula,
acompanyant perinatal i promotora
de la salut femenina*

Gratuït

Reserva d'entrades a
entrades.martorell.cat



Activitat amb
Servei de canguratge



A close-up, profile view of a woman with long, dark brown hair, smiling broadly and showing her teeth. She is looking towards the left. The background is a solid, light beige color. The text 'Properes Activitats' is overlaid in the top left corner in a white, serif font.

Properes Activitats

**Tenim més activitats previstes. Les podreu
consultar a l'Espai Dona del web del
patronatmartorell.cat a partir del mes de juliol.**



4

Crédits

Dones que alcen la veu



Josefina Cortadella



Rosa Grau Roig



Carina Cervino



Marina Rinaldi



Marta Fusalba Ponce

Crèdits

Agraïment especial a les professionals de recursos socio-sanitaris i de les entitats de Martorell que han col·laborat en l'organització d'aquestes jornades:

- CAP de Martorell
- ASSIR de Martorell
- Hospital Sant Joan de Déu
- Hospital i serveis de salut mental gestionats per les Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor
- Consell Comarcal del Baix Llobregat
- Centres Especialitzats del Dept. de Benestar Social de Martorell
- Llar-residència de Torrent de Llops
- Fundació Arc de Sant Martí
- Escola d'Educació Especial El Pontarró
- Grup de criança de la Xarxa d'Infància de Martorell
- Club Social Punt de Trobada
- Creu Roja Baix Llobregat Nord
- FeministArt
- Bastoners de Martorell
- Geganters de Martorell
- Wontanara Bcn
- Sinergia (Anna Fusalba Ponce)
- Biosfera (Èrika Giménez)
- El Laboratori de teatre i creixement (Marta Fusalba Ponce)
- Moment Gestalt (Carina Cervino)
- Mho Dueñas
- Pili Pico
- Blanca Moreno Triguero
- Marina Rinaldi
- Mar Sifre Rigol
- Marisol Solís
- Rosa Grau
- Nora Benbouhia
- Ainhoa Brantuas
- Elvira Polo
- Gemma Parramón
- Mireia Cabrera
- Neus Illa
- Mònica Chaves
- Lucía Vera Bernal
- Sandra Miguélez
- Sabina Bel
- Susanna Garcia Mani
- Mar Blanco Fernández
- Lúdia Torras Llor
- Amal Chouhaibi
- Jairo Jordán Morán
- Miriam Moreno Llofriu
- Judit Blasco Moreno

Edita

Ajuntament de Martorell

Coordina

Regidoria de Participació, Igualtat, Infància, Adolescència i Cooperació

Textos

Dones que alcen la veu

Mar Sifre Rigol

Fotografia

Grisphoto · <https://gris.photo/>

Disseny i maquetació

Laura Soriano · www.lsoriano.es

Organitza:



Amb el suport de:



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



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



28-M

Dia Internacional de
l'Acció per la Salut
de les Dones

QUE VISQUIN LES DONES!

**Martorell, subseu del 6è Congrés
de les Dones del Baix Llobregat**



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



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



Diputació
Barcelona