

# 28M

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

## 2025



# Dones, Salut i perspectiva de gènere

**Dissabte 24 | maig** ☺ De 10.00 a 13.00 h

## Taller de defensa femenina

### IEM

Taller no mixt, obert a dones de totes les edats, on aprendre recursos i solucions davant possibles accions d'agressió.

No cal tenir experiència prèvia.

Organitza: Associació Nihon Tai Jitsu

Reserva la plaça a [marnitai@hotmail.es](mailto:marnitai@hotmail.es)  
o al telèfon/whatsapp **685 55 76 77**

**Dimarts 27 | maig** ☺ De 15.30 a 17.00h

## Xerrada: Alimenta la teva força (+16 anys)

### CIES

Descobreix com millorar la teva energia, el teu rendiment esportiu i la teva autoestima amb aliments que nodreixen de veritat.

Activitat a càrrec de la Olga Amado, doctora del servei de medicina del CIES i de la Miriam Lozano, dietista-nutricionista comunitària del ICS.

Vine amb roba còmoda i porta aigua! Acabarem amb una estona de moviment.

**Activitat gratuïta.**

Reserva: [entrades.martorell.cat](http://entrades.martorell.cat)

**Dimecres 28 | maig** ☺ De 10.00 a 13.00 h

## Circuit de salut

### Esplai Municipal de la Gent Gran de Buenos Aires

Amb la col·laboració i el suport de la Regidoria d'Esports, celebrem el Dia d'Acció per a la Salut de les Dones amb una classe d'activitat física a l'aire lliure.

Activitat oberta a tothom, apta per a totes les edats. Grau de dificultat baix i intensitat moderada. Porta una estora, roba còmoda i aigua.

**Activitat gratuïta.**

Podeu demanar més informació i formalitzar la inscripció prèvia, en qualsevol dels Esplais de la Gent Gran.



**Dilluns 02 | juny** ☺ De 18.00 a 19.30 h

## Xerrada: Renéixer amb la menopausa

### Biblioteca Francesc Pujols de Martorell

En aquesta xerrada/debat, volem posar en valor la menopausa com una etapa de transformació, llibertat i autocura.

A càrrec de la Melania Salas Ilevadora de l'ASSIR de Martorell.

**Activitat gratuïta.**

Reserva: [entrades.martorell.cat](http://entrades.martorell.cat)

**Dimarts 03 | juny** ☺ De 18.00 a 19.30h

## Presentació del llibre: Deliciosament Cíclics

### Biblioteca Francesc Pujols de Martorell

En aquest llibre, la dietista-nutricionista Gina Estapé, ens explica com funciona el cos femení, com és possible adaptar l'alimentació a les diferents fases mensuals i quins nutrients són claus en cada moment, per maximitzar el benestar de la dona.

**Activitat gratuïta.**

Reserva: [entrades.martorell.cat](http://entrades.martorell.cat)

Si necessites **servei d'acollida d'infants**, posa't en contacte amb: [igualtat@martorell.cat](mailto:igualtat@martorell.cat)

**Divendres 06 | juny** ☺ De 18.00 a 19.30 h

## Xerrada/Taller: Sòl Pelvià + Entrenament Hipopressiu

### Biblioteca Francesc Pujols de Martorell

Xerrada interactiva i aproximació a la pràctica dels hipopressius com a eina de prevenció i millora de símptomes relacionats amb el sòl pelvià.

Activitat a càrrec de Marta Cabello, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià.

La xerrada acabarà amb una estona d'exercici pràctic a la terrassa.

L'activitat és apta per a totes les edats i no requereix experiència prèvia.

Cal vestir roba còmoda, portar aigua i estora per fer exercici a terra (si no teniu estora us la facilitem nosaltres).

**Activitat gratuïta.**

Reserva: [entrades.martorell.cat](http://entrades.martorell.cat)

Si necessites **servei d'acollida d'infants**, posa't en contacte amb: [igualtat@martorell.cat](mailto:igualtat@martorell.cat)