



Mancomunitat
de la Conca d'Òdena

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

28 DE MAIG

Dia
Internacional
d'acció
per la
SALUT
de les
DONES



www.micod.cat

28 DE MAIG
Dia Internacional

d'acció PER LA SALUT DE LES DONES

presentació

De nou podeu trobar l'agenda d'actes entorn la commemoració del Dia internacional d'acció per la salut de les dones amb l'objectiu de sensibilitzar, informar i donar eines per abordar aquells temes vinculats amb la salut de les dones i l'androcentrisme imperant en l'abordatge de les qüestions sobre la salut de les persones. Com bé sabem la salut no és purament una qüestió biològica, és bio psicosocial ja que en els processos de salut i malaltia intervenen factors com el nivell socioeconòmic, l'estat emocional i l'herència genètica. Per tant, homes i dones emmalaltim de maneres diferents i aquest aspecte és quelcom que cal treballar amb l'objectiu d'assolir una igualtat de gènere real.

Les regidores d'igualtat de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena us conviden a participar en totes les activitats recollides en la present agenda construïda gràcies al treball transversal de diversos departaments dels ajuntaments de la MICOD, molt especialment les àrees d'igualtat, de joventut i salut. Cal seguir informant-nos i formant-nos per apoderar-nos de la nostra salut i els nostres cossos.

Carlota Carner, Laura Pavón, Coral Vázquez, Alba Gallardo, Berta Pons, Carla Peña i Sílvia Escura.

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

Mancomunitat Intermunicipal de la Conca d'Òdena.



Mancomunitat
de la Conca d'Òdena

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

**TOTS
ELS ACTES
SÓN
GRATUÏTS**

contacta amb la micod

 @micod_cat

 @micod_cat

 mancomunitatconcaodena

 mancomunitat_conca_odena

www.micod.cat



TOTS ELS DILLUNS DE MAIG I JUNY

Hora: de 9.30 a 10.30 h

TOTS ELS DIMARTS DE MAIG I JUNY

Hora: de 18.30 a 20 h

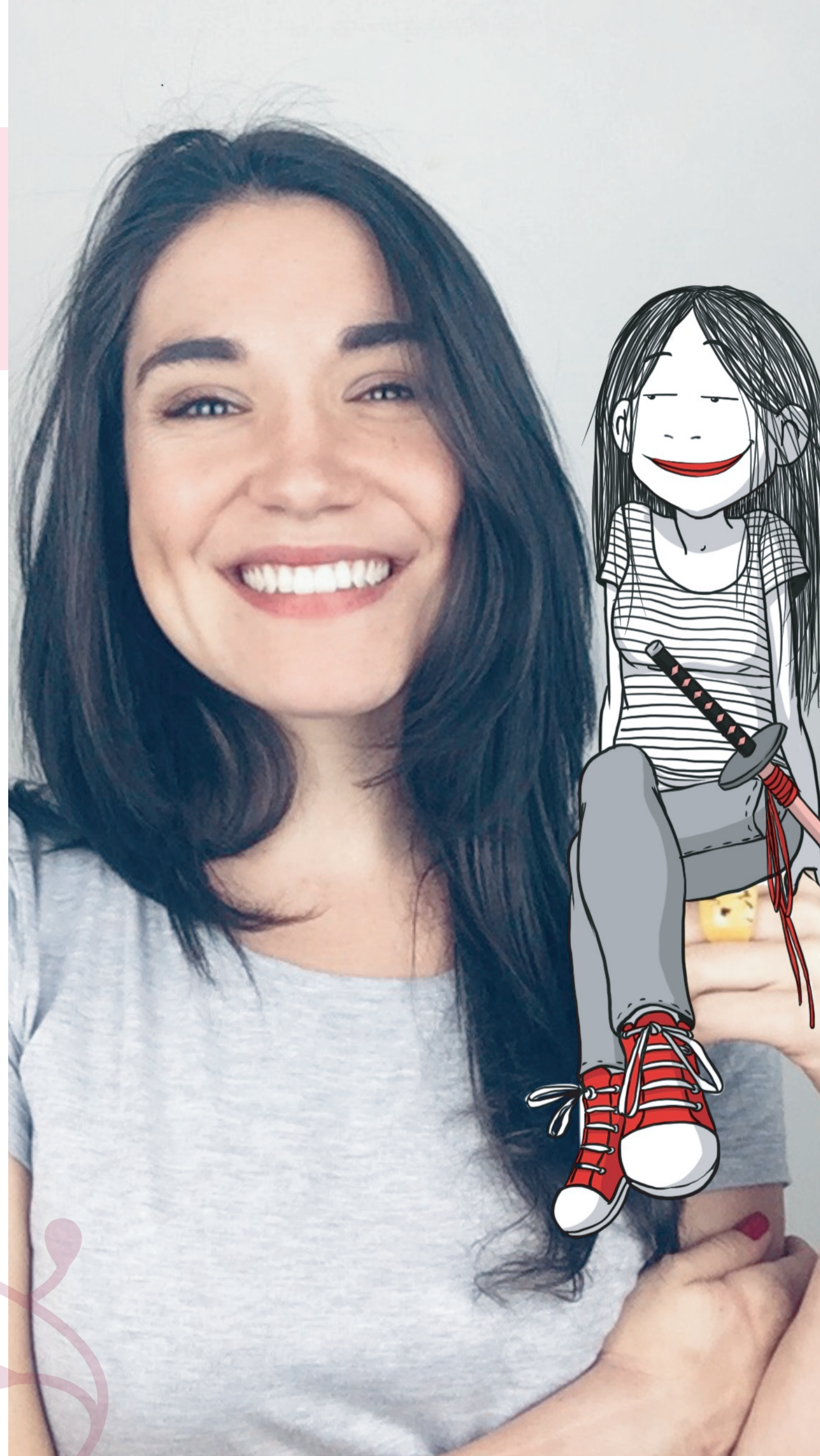
CAMINADES SALUDABLES PER A EMBARASSADES

Estàs embarassada i t'agradaria mantenir-te activa, fer tribu i resoldre dubtes amb les llevadores de l'ASSIR Anoia? Participa a les caminades saludables per a dones embarassades.

Descripció: Caminades guiades per a dones embarassades, a partir de les 12 setmanes de gestació. Les llevadores de l'ASSIR de l'Anoia acompanyen les participants durant les caminades per resoldre dubtes i inquietuds.

Inscripcions: per correu electrònic a promociosalut@aj-igualada.net o per telèfon al 93 803 19 50 – ext 4409

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



DIVENDRES 21 DE MAIG

Hora: 20 h

Lloc: Biblioteca Atzavara d'Òdena. Aforament limitat a 30 persones.

LA LOLA VENDETTA VE A ÒDENÀ

Descripció: Ponència impartida per Raquel Riba Rossy, autora del personatge de còmic LOLA VENDETTA

Ho organitza:
Àrea de polítiques d'igualtat de l'Ajuntament d'Òdena



DIMECRES 26 DE MAIG

Hora: de 18.30h a 20 h

Lloc: La Kaserna (Sala 1)

CERCLE DE DONES

Un cercle de dones és una trobada que creem entre iguals, un espai de confiança, segur i respectuós amb nosaltres mateixes i les altres dones que el conformen. Creem un espai d'acompanyament, suport i cura.

Descobrim qui som i qui podem arribar a ser, amb llibertat i sobirania.

Edat: a partir de la primera menstruació

Inscripcions:

<https://activitatsk.igualadajove.cat/inscripcions-primavera-estiu-21/>

Ho organitza: Departament de Joventut de l'Ajuntament d'Igualada

DIMECRES 26 MAIG

Hora: 20 h

Lloc: Parc de la Font

MASTER CLASS DE ZUMBA

amb Rocío Olmedo i Eva Copoví

A l'aire lliure però amb l'aforament limitat.

Ho organitza: Àrea de polítiques d'igualtat de l'Ajuntament d'Òdena



DIVENDRES 28 MAIG

Hora: de 10 a 12 h

Lloc: Pista Poliesportiva

del Pla. A l'aire lliure però amb l'aforament limitat.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN

Ho organitza: Àrea de polítiques d'igualtat de l'Ajuntament d'Òdena

 **Mancomunitat
de la Conca d'Òdena**

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



DIVENDRES 28 MAIG

Hora: 18 h

Lloc: Biblioteca l'Atzavara.

Aforament limitat a 30 persones

XERRADA: MENSTRUACIÓ I FEMINITAT CONSCIENT

a càrrec de Montse Perelló i Cristina Llorens

Descripció: Desde Nur oferim una mirada diferent, la menstruació ens connecta als cicles naturals i ens permet veure el vincle entre cos, ment, emocions i energia vital. Nur concep els seus productes sota aquestes premisses – respecta't a tu mateixa, respecta el teu entorn-, per contribuir a una feminitat digna i integral.

Ho organitza:

Àrea de polítiques d'igualtat de l'Ajuntament d'Òdena

DIMARTS 1 DE JUNY

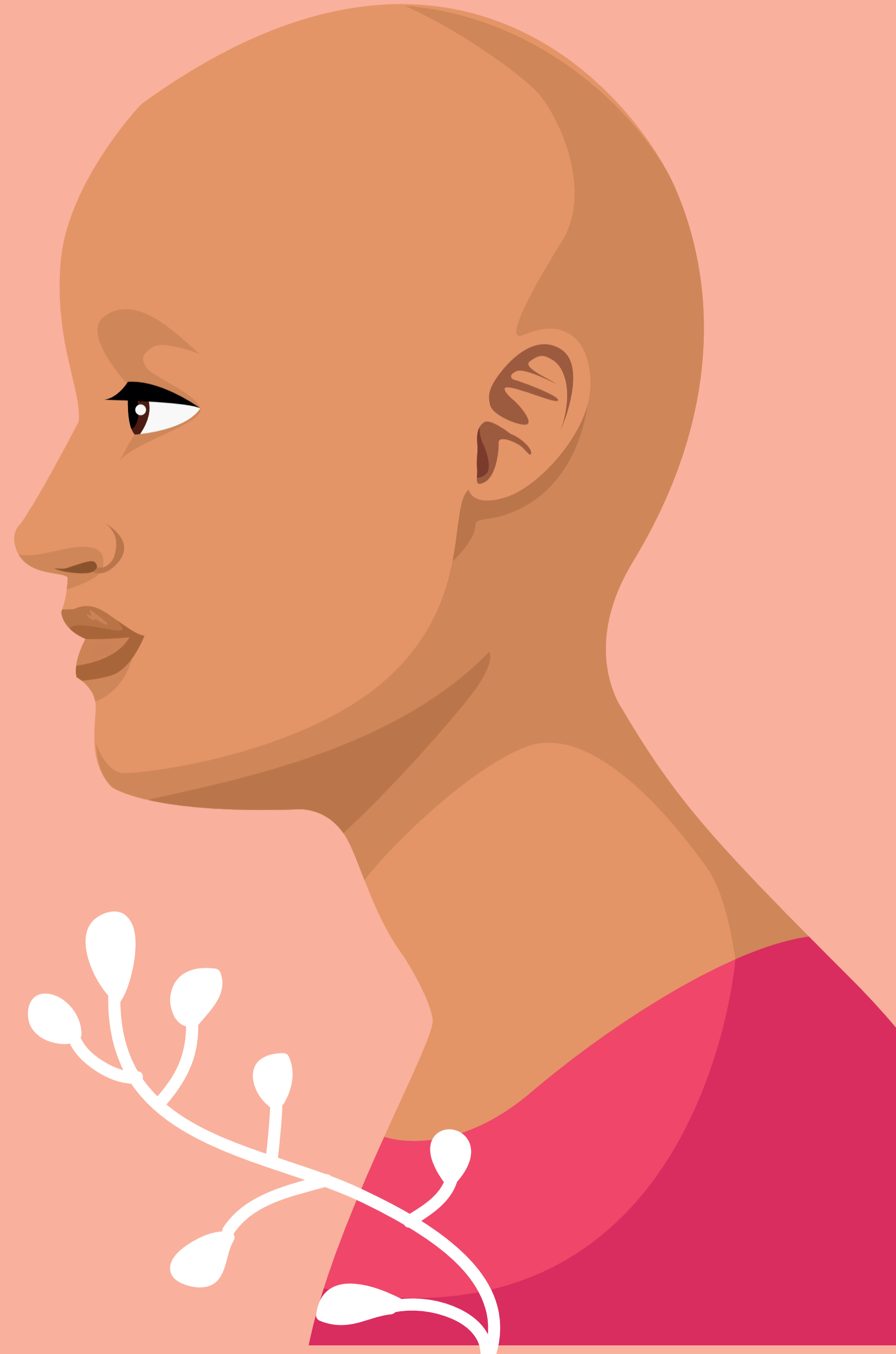
Hora: 18 h

Lloc: Biblioteca l'Atzavara d'Òdena. Aforament limitat a 30 persones.

XERRADA: QUÈ CAL SABER DE LES VACUNES CONTRA LA COVID-19?

a càrrec de M. Teresa Navarro Sala,
farmacèutica titular d'Òdena.

Ho organitza: Àrea de polítiques
d'igualtat de l'Ajuntament d'Òdena



DIJOUS 3 DE JUNY

Hora: de 18 a 19.30 h

Lloc: Cal Badia (av. Montserrat, 33)

XERRADA PER A FAMÍLIES. EL MEU FILL/A S'AGRADA?

Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa a càrrec de Laura Fernández, psicòloga especialitzada en Trastorns del Comportament Alimentari (TCA). Responsable del servei d'atenció a famílies de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB).

Descripció: Xerrada participativa per a famílies sobre com detectar precoçment un trastorn com l'anorèxia o la bulímia en els nostres fills i filles i com potenciar l'autoestima i la satisfacció en adolescents i joves. Es donaran recursos sobre què cal fer davant d'un possible cas.

Cal inscripció prèvia per correu electrònic a promociosalut@aj-igualada.net o per telèfon al 93 803 19 50 – ext 4409.

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

DIVENDRES 4 DE JUNY

Hora: de les 17.30 a les 20.30 h

Lloc: Cal Badia

TALLER D'AUTODEFENSA FEMINISTA PER A DONES, LESBIANES, TRANS*

Descripció: Ja n'hi ha prou! Fins aquí! No vull! Són frases que marquen límits, què passa quan no trobem la nostra veu per posar-los i quan malgrat que els marquem no són respectats? Crearem un espai de confiança on reflexionarem sobre les agressions masclistes i treballarem com dir NO de moltes maneres possibles. Practicarem com posar límits, verbal i corporalment i enfortirem la nostra assertivitat. Ens apoderarem col·lectivament representant situacions quotidianes i buscant estratègies alternatives amb el grup. Tot això posant èmfasi en el nostre cos i les nostres emocions, treballant especialment la calma.

Inscripcions:

<https://activitatsk.igualadajove.cat/inscripcions-primavera-estiu-21/>

Ho organitzen: Departament de Joventut i Servei d'Igualtat de l'Ajuntament d'Igualada

DILLUNS 7 DE JUNY

Hora: 18.45 h

Lloc: Cal Badia

TALLER ANTICONCEPTIUS DE DONES: PER QUÈ ENS HORMONEM?,

a càrrec de la psicòloga del SIAD de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena.

Descripció: A la nostra societat el pes de la contracepció recau habitualment en les dones, sent els anticonceptius més utilitzats els hormonals, aquests aspectes estan directament lligats a una cultura patriarcal i en la que la salut de les dones sovint es aborda únicament des d'una vessant fisiològica i no com un conjunt d'aspectes psicològics, culturals i socials. És important poder fer un canvi de visió, d'una sexualitat des del reconeixement del nostre cos i des del desigs i el plaer.

Inscripcions:

<https://activitatsk.igualadajove.cat/inscripcions-primavera-estiu-21/>

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

DIMECRES 9 DE JUNY

Hora: 15.30 h

Lloc: sala polivalent Can Papasseit

TALLER PER A DONES: CICLICITAT, PLAER I APODERAMENT,

amb el grup de dones Asocprocat

Descripció: Proposta d'autoconeixement a través dels diferents cicles de vida de les dones (menarquia, menstruació, climateri) i de debat i qüestionament dels mites, tabús i mandats culturals al voltant de la ciclicitat i la sexualitat de les dones.

Ho organitzen: Servei d'Informació i atenció a les dones de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena, Associació Asocprocat i Ajuntament de Vilanova del Camí

DIJOURS 10 DE JUNY

Hora: 16 h

Lloc: espai jove Can Muscons

TALLER PER A JOVES: LES DONES PRIMER; MASCLISMES QUOTIDIANS,

a càrrec de Dones amb empenta en el marc del Programa de Coeducació de la MICOD

Descripció: Els comportaments masclistes estan normalitzats socialment i presents en les relacions de parella, en la vida familiar, en l'àmbit laboral, social i comunitari. Aquest taller pretén conscienciar sobre que aquests comportaments i actuacions són la base de la violència masclista i suposen un obstacle per assolir la igualtat real entre homes i dones.

Ho organitzen: Àrea d'igualtat de gènere i LGTBI de la Mancomunitat i Departament de Joventut de Vilanova del Camí.



DIUMENGE 20 DE JUNY

Hora: 19.30 h

Lloc: plaça de la Font

TEATRE: DONES EXTRAORDINÀRIES,

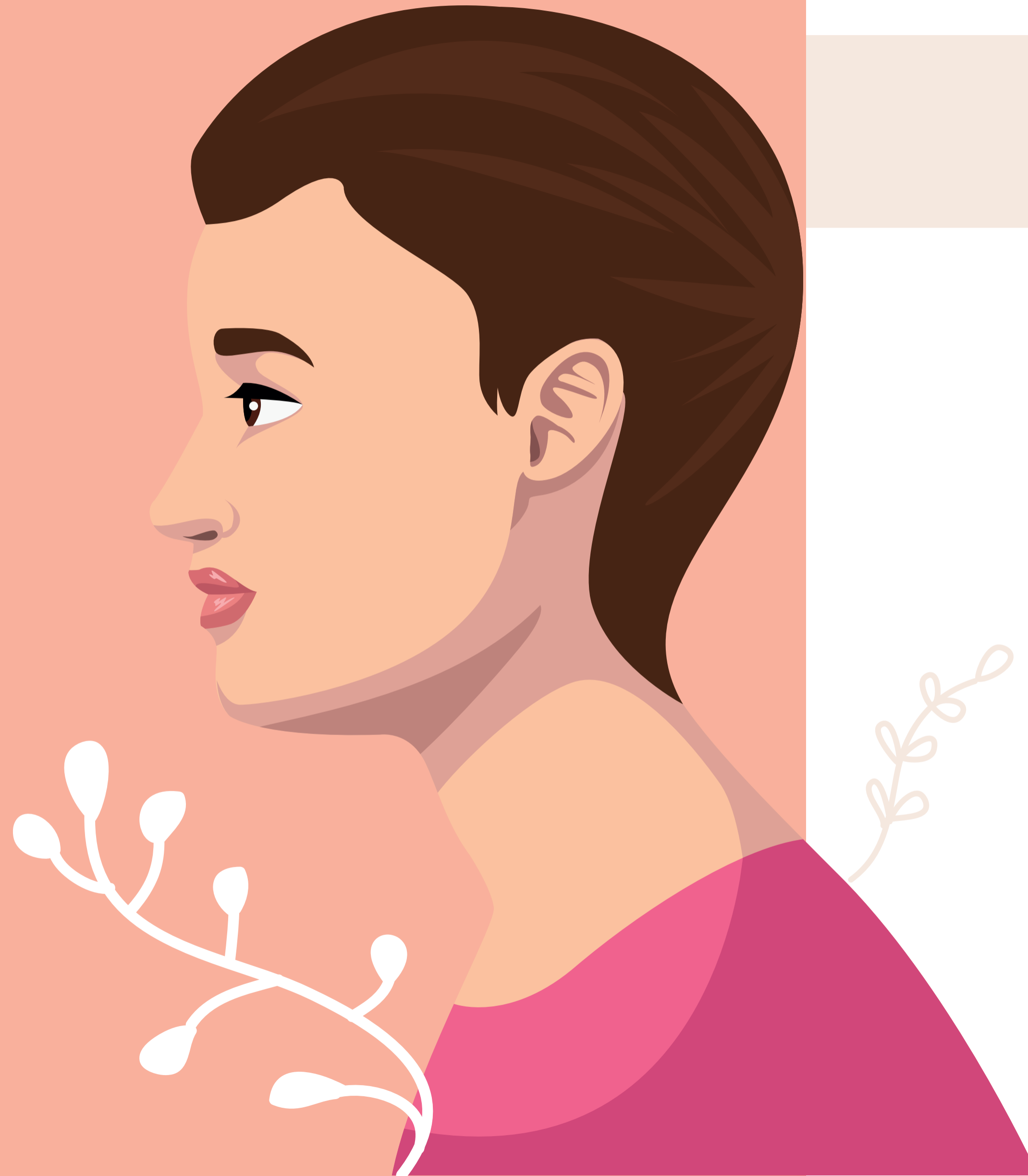
de la companyia Melanina Teatre

Descripció: Algunes de les dones -pensadores, escriptores, activistes- més importants de la història es reencarnen una nit a l'any per compartir les seves experiències vitals per tal de conscienciar-nos que hem d'anar traçant un camí que ens porti a una nova manera d'organitzar el món on la llibertat, el reconeixement i la igualtat d'oportunitats siguin possibles.

Tot creant un clima divertit, lúdic i còmplice amb l'espectador, els personatges dialoguen i reflexionen per resoldre les qüestions que els preocupen: la creació, l'amor, la maternitat, el poder, l'amistat...

Cal inscripció prèvia a l'Ajuntament de Jorba (93 809 40 00) abans de 18 de juny.

Ho organitza: Ajuntament de Jorba



DIMECRES 30 DE JUNY

Hora: de 18.30h a 20 h

Lloc: La Kaserna (Sala 1)

CERCLE DE DONES

Un cercle de dones és una trobada que creem entre iguals, un espai de confiança, segur i respectuós amb nosaltres mateixes i les altres dones que el conformen. Creem un espai d'acompanyament, suport i cura. Descubrim qui som i qui podem arribar a ser, amb llibertat i sobirania.

Edat: a partir de la primera menstruació

Preu: gratuït

Inscripcions:

<https://activitatsk.igualadajove.cat/inscripcions-primavera-estiu-21/>

Ho organitza: Departament de Joventut de l'Ajuntament d'Igualada

(AMPANYA LOVE THIS RED!

TRENQUEM TABÚS

En la nostra cultura, la menstruació és considerada un tema tabú que s'ha ocultat i invisibilitzat sistemàticament. És una situació de menyspreu als nostres cossos que genera impactes negatius en la nostra salut física i mental. Perquè tenir la regla no pot ser una vergonya social, reivindicuem una experiència menstrual afirmativa i positiva!

Si hi ha tants cossos com persones, també cycles vitals femenins com dones. Tenir l'oportunitat d'aprofundir en el coneixement del cicle ovàric (fases i patrons compartits), permet, inevitablement, incrementar la sororitat. Però, permetre's escoltar-se a una mateixa per prendre consciència dels canvis que mes a mes es van experimentant, incrementa el nostre apoderament. Cada cicle menstrual és únic. Si coneixes, decideixes. Si coneixes, et respectes.

Els productes menstruals no poden ser un luxe ni tenir efectes secundaris sobre els nostres cossos. Visibilitzem alternatives més ecològiques, econòmiques i sense components químics, com són la copa menstrual, les compreses reutilitzables o la roba interior absorbent, entre d'altres.

La sang no és blava ni fa olor de núvols. La menstruació que tradicionalment se'ns mostra als mitjans de comunicació ha sorgit d'una mirada eminentment androcèntrica i ha estat tractada o bé com una cosa bruta i aterridora o bé des d'un punt de vista paternalista. Visibilitzem la regla pel que és, una funció corporal, sense estigmes ni vergonyes!



DESTACATS

*ASSESSORIA SALUT I SEXUALITAT:

Si teniu dubtes en referència a la vostra sexualitat, a mètodes anticonceptius, a rols de parella, gènere, relacions sexuals, autoestima, primeres vegades... No dubteu en demanar cita prèvia a la Kaserna. Es tracta d'un espai segur i confidencial.

*ASSESSORIA "SÓC AQUÍ, PARLEM?":

Es un espai on poder expressar angoixes, neguits sobre problemes familiars, personals, amistats, relacions amoroses, exàmens... Un espai de creixement personal, d'autoconeixement, de gestió emocional i de desenvolupament d'habilitats. No dubteu a demanar cita prèvia a la Kaserna, es tracta d'un espai segur i confidencial.

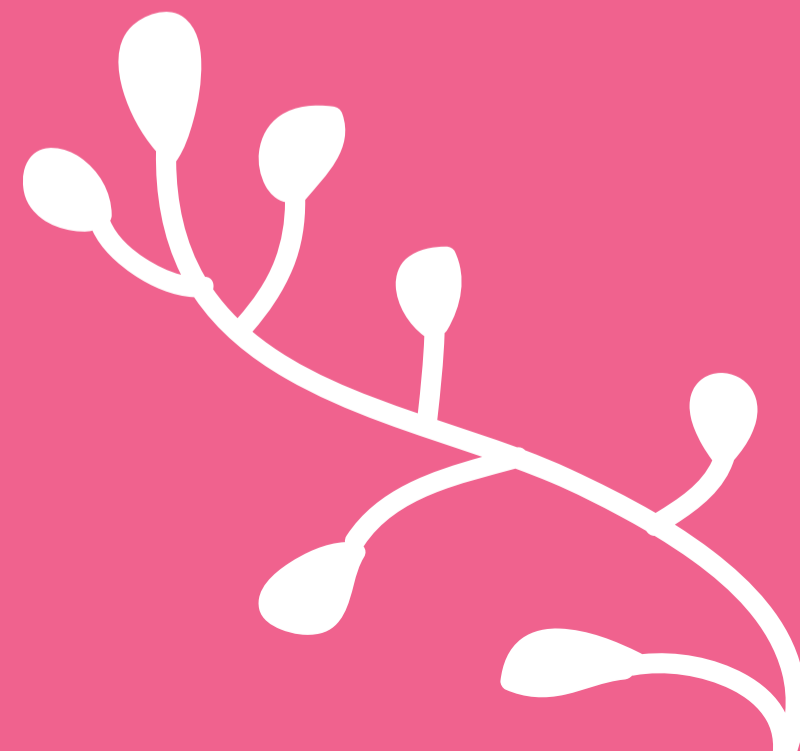
PER DEMANAR CITA PRÈVIA A LES ASSESSORIES:

WhatsApp al 690793568, trucant al 938041801 o enviant un correu a kaserna@aj-igualada.net

*VOLS CONÈIXER LA CAMPANYA NO EM TROBO BÉ!?

Visibilitzem les desigualtats de gènere en la salut!

Estigues atenta a les xarxes socials (twitter i facebook) de l'Ajuntament d'Igualada @ajigualada i a l'Instagram del departament de Sanitat @promociosalut
Ho organitza el departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada




900 900 120 **Contra la violència masclista** **Atenció 24 h**

SERVEIS ESPECIALITZATS D'ATENCIÓ A LES DONES GRATUÏTS I CONFIDENCIALS

SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES - SIAD

La Mancomunitat de la Conca d'Òdena, a través del SIAD, ofereix informació, primera atenció, acompanyament, a les dones en tots els àmbits relacionats amb la vida laboral, social, personal i familiar.

CONTACTA-HI:

 636 365 631,
de 10 a 12 h i de 15:30 a 17:30 h,
de dilluns a divendres
siad@micod.cat

SERVEI D'INTERVENCIÓ ESPECIALITZADA EN VIOLÈNCIA MASCLISTA - SIE

Telèfon per demanar visita i consultes: 93 804 82 65
De dilluns a divendres de 9.30 a 19.30 h

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
ÒDENÀ
LA POBLA DE CLARAMUNT
JORBA
CASTELLOLÍ

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



Diputació
Barcelona

Ho organitzen:



Mancomunitat
de la Conca d'Òdena

**SIAD
MICOD**

Servei d'Informació
i Atenció a les Dones

SANITAT
i SALUT
PÚBLICA
d'Igualada



Institut Català de la Salut
Servei d'Atenció Primària
Anoia

Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

KASERNA
DEPARTAMENT DE JOVENTUT

ESPAI
JOVE CAN
MUSCONS



l'atzavara
BIBLIOTECA MUNICIPAL D'ÒDENÀ



consell esportiu de
l'Anoia

dae
dones amb empena



Institut Català de la Salut



Si et vols posar en contacte amb
l'Àrea d'Igualtat de gènere i LGTBI de la Mancomunitat
ens trobaràs a **igualtat@micod.cat**

WWW.MICOD.CAT