



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena

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

28 DE MAIG

**Dia**  
Internacional  
**d'acció**  
per la  
**SALUT**  
de les  
**DONES**  
2022



[www.micod.cat](http://www.micod.cat)

28 DE MAIG  
Dia Internacional

# d'acció PER LA SALUT DE LES DONES



# presentació

Ja fa força anys que, des de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena, es promou una agenda emmarcada en el Dia internacional d'acció per a la salut de les dones, el 28 de maig, amb la finalitat de posar de manifest el biaix de gènere que hi ha en l'atenció a la salut.

Molts estudis demostren que les dones reben menys atenció per part dels professionals, són menys escoltades i reben menys explicacions sobre la seva salut. Els cossos marcats com a dones també són més desconeguts, ja que el cos que s'ha estudiat tradicionalment ha estat el dels homes. Això ha provocat que no es diagnostiquin infarts en les dones o que es diagnostiquin tard, perquè s'esperen els mateixos símptomes que en els homes. O que se'ls administrin psicofàrmacs amb efectes secundaris diferents. A la vegada no s'ha tingut en compte la càrrega de gènere que sustenten les dones i com aquesta socialització genera malestars que no són visibilitzats ni acompanyats des d'una perspectiva de gènere. Això fa que les dones siguin més diagnosticades de problemes de salut mental i emocional i en conseqüència més medicalitzades.

La Mancomunitat de la Conca d'Òdena, els ajuntaments i diferents serveis i entitats del territori us proposem una agenda d'activitats per reflexionar entorn aquestes qüestions i per apropar una mirada de la salut de les dones des d'una perspectiva de gènere.

*Carlota Carner, Laura Pavón, Coral Vázquez, Amparo Hernández, 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

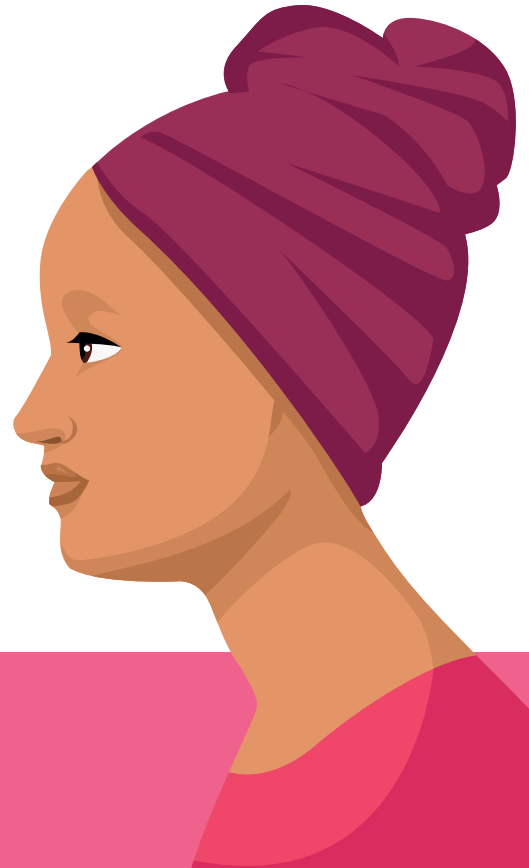
IGUALADA  
VILANOVA DEL CAMÍ  
STA. MARGARIDA DE MONTBUI  
ÒDENÀ  
LA POBLA DE CLARAMUNT  
JORBA  
CASTELLOLÍ

**TOTS  
ELS ACTES  
SÓN  
GRATUÏTS**

# contacta amb la micod

 @micod\_cat  
 @micod\_cat  
 mancomunitatconcaodena  
 mancomunitat\_conca\_odena

**www.micod.cat**



**DES DEL DIVENDRES 3 DE MAIG  
FINS AL 23 DE JUNY  
Hora: de 9.30 a 11 h del matí**

# CAMINADES SALUDABLES PER A EMBARASSADES

**Descripció:** Caminades saludables per a embarassades, amb l'acompanyament de llevadores de l'ASSIR Anoia.

Caminades guiades per a dones embarassades, a partir de les 18 setmanes de gestació. Les llevadores de l'ASSIR de l'Anoia acompanyen les participants durant les caminades per resoldre dubtes i inquietuds.

**Inscripcions:** per whatsapp a 696 444 935.

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





Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena

**DILLUNS 23 DE MAIG**  
**Convocatòria:** 9.30 h des del  
CAP de Vilanova del Camí.

# CAMINADA SALUDABLE

**Descripció:** Caminada  
saludable amb el CAP de Vilanova  
del Camí.

**Ho organitza:**  
*CAP Vilanova del Camí i hi  
col·labora l'Associació de  
Pensionistes i Jubilats.*



**DIMECRES 25 DE MAIG**

**Convocatòria: sortida del Casal de la gent gran a les 9.30 h i previsió d'arribada a les 12.30 h al mateix Casal.**

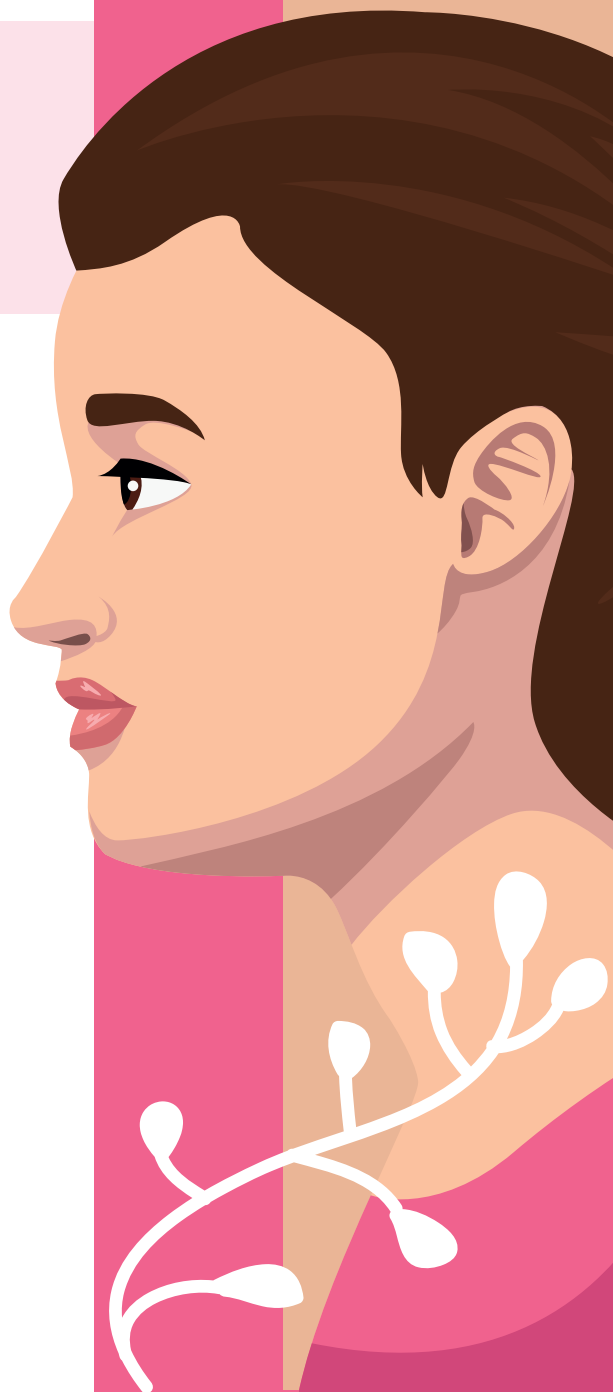
## **EXCURSIÓ AL PARC FLUVIAL**

Un cop arribem al Parc Fluvial, es farà un esmorzar, que s'oferirà gratuïtament des de la Regidoria, i tot seguit una activitat a càrrec de la dinamitzadora del Casal. I per acabar, tindrem una sorpresa musical.

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



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena



**DIMECRES 25 MAIG**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

(c/ St. Martí de Tous, 6, d'Igualada).

**Hora: 20 h**

## **CINEMA KURD: ROJAVA, LA REVOLUCIÓ DE LES DONES**

Projecció d'un curtmetratge i d'una pel·lícula de dues cineastes kurdes, que tracten la revolució feminista de les dones guerrilleres de Rojava, regió del Kurdistan.

**Home (Mal - Casa). Directora: Sevinaz Evidkê. Any 2018**

**- 9,40 min, VOSE. Ficció.** En una ciutat destruïda per la guerra, mentre la societat tracta d'acceptar les conseqüències de l'extrema violència, una nena petita troba una peculiar manera de sobreviure.

**Berfîn. Directora: Özlem Arzeba. Any 2019 - 73 min,**

**VOSE. Ficció.** Berfîn és una jove guerrillera que ha hagut de créixer ràpidament durant la guerra del Kurdistan. Se submergeix profundament en el seu món interior a la recerca de respostes per al seu passat. Violacions de domicilis, sortides sense retorn, els morts a la plaça del poble, l'inacabable murmuri de la gent gran, i una mare que la va deixar enrere. Entre les seves pèrdues i la guerra al seu país, Berfîn comença un viatge a la recerca dels seus records, i la seva mare. Una història de cerca, guerra i enyorança; amor, pèrdua i lluita d'una guerrillera de Kurdistan.

**Ho organitza:** Ajuntament d'Igualada, Igualada Solidària, Cineclub, Ovni (Observatorio de Video No Identificado) amb el suport de la Diputació de Barcelona.



**DIVENDRES 27 MAIG**

**Hora: 10 h**

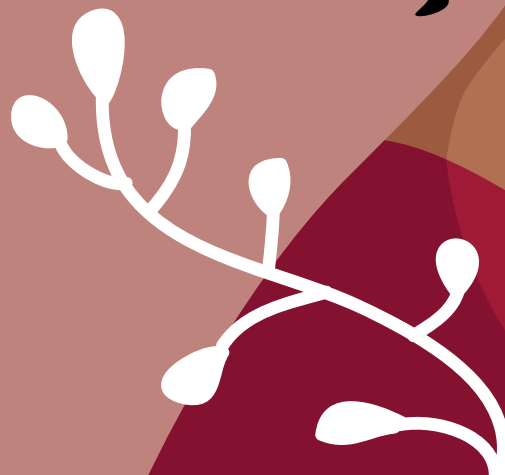
**Lloc: Casal de la gent gran  
de Vilanova del Camí.**

# XERRADA: L'ACTIVITAT FÍSICA EN LES DONES

**Descripció:** Xerrada a càrrec de  
Pilar Ibáñez, del CAP Vilanova del  
Camí.

Explicarem com adaptar l'activitat  
física en les dones segons etapes i  
moments vitals.

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







**DIVENDRES 27 MAIG**

**Hora: 19 h**

**Lloc: Casal de la gent gran de  
Vilanova del Camí.**

# **TALLER DE RISOTERÀPIA: “RIURE PER SER LLIURES”,**

amb Dona Cançó.

Obert a totes les dones del municipi,  
independentment de la seva edat.

**Ho organitza:**

*Ajuntament de Vilanova del Camí.*



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena

**DILLUNS 30 DE MAIG**

**Hora: 16 h Lloc: Sala  
Polivalent de Jorba, carrer  
de la Sort, 11.**

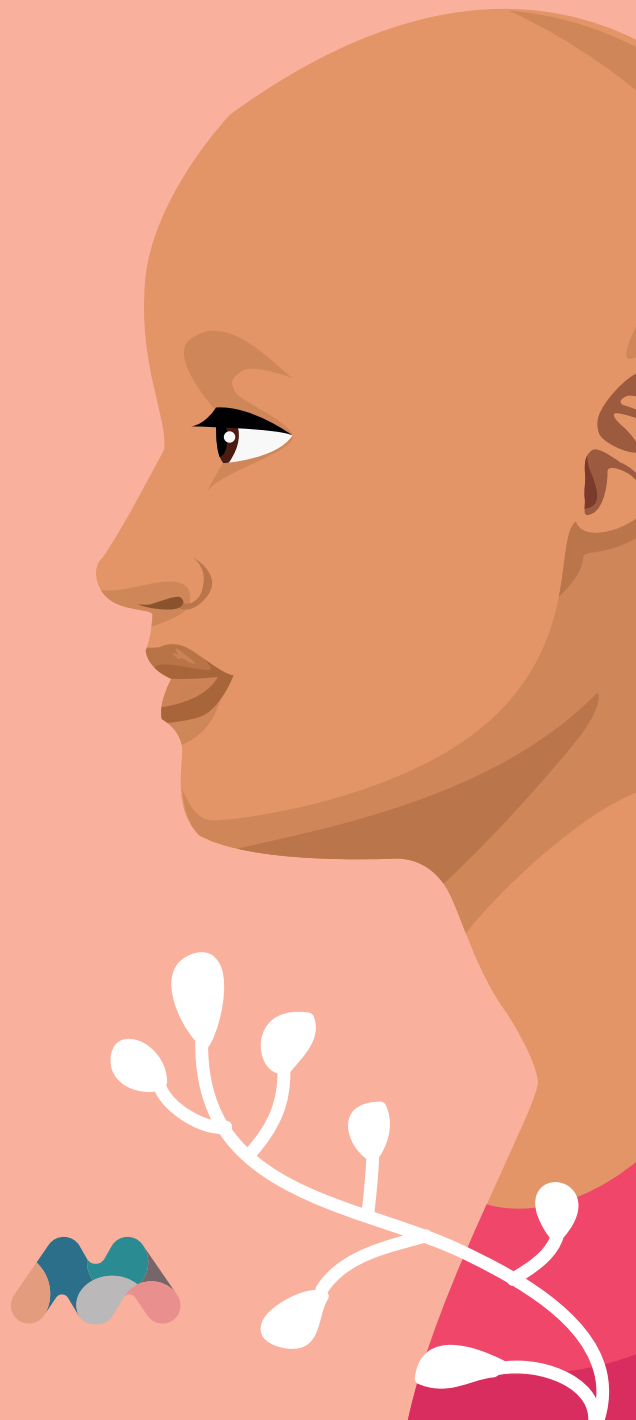
---

**Hora: 18.30 h Lloc: la  
Cooperativa de Castellolí.**

## **XERRADA: ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES EN LA DONA,**

a càrrec de Laura Balaguer, dietista-nutricionista a atenció primària a l'Anoia. Parlarem de diferents tipus de dietes, mites i creences al voltant de l'alimentació, com dur a terme una alimentació saludable i tenir uns bons hàbits, i altres aspectes en relació a la salut de les dones.

**Ho organitza:** *Equip d'Atenció Primària Anoia Rural i ajuntaments de Jorba i Castellolí.*



**DILLUNS 30 DE MAIG**

**Hora: 18 h**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

(c/ St. Martí de Tous, 6, d'Igualada).

# **XERRADA: LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA I FECAL A LA NOSTRA SOCIETAT. TRENQUEM TABÚS,**

a càrrec de la ginecòloga experta en sòl pelvià, Alda Sofia Amela (Hospital Universitari d'Igualada), la metgessa Aurora Garriga (CAP Igualada Nord), la infermera Ester Castillo (CAP Igualada Nord) i amb la participació de l'associació per a la incontinència ASIA.

**Ho organitza:** *Consorti Sanitari de l'Anoia amb la col·laboració d'ASIA i l'Ajuntament d'Igualada.*



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena



**DILLUNS 30 DE MAIG**

**Hora: 18.30 h**

**Lloc: Llar d'infants Avió de Paper (c/ Aurora  
s/n, barri Sant Pere d'Òdena).**

Cal confirmar assistència a [ebm.odena@eulen.com](mailto:ebm.odena@eulen.com)

# XERRADA-TALLER PER A FAMÍLIES: COM POSAR LÍMITS I NO MORIR EN L'INTENT,

a càrrec d'Imma Brugarolas, mestra i psicopedagoga.

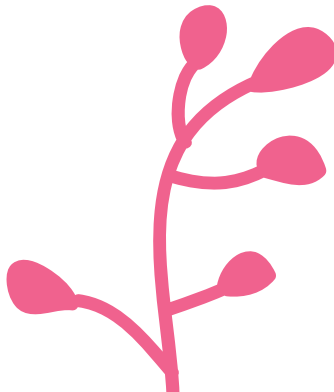
**Descripció:** dubtes? Límits sí, límits no? Quants? En quin moment? Estaré frustrant el meu fill? El veí ho fa diferent que jo... Uf, i si miro Google no sé quines tendències seguir...

**Ho organitzen:**

*Llars d'infants d'Òdena.*



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena



**DIMARTS 31 DE MAIG**

**Hora: 19 h**

**Lloc: sala de socis de l'Ateneu**

(c/ St. Pau, 9, d'Igualada).

# TAULA RODONA: POSEM L'ATENCIÓ EN LA SALUT DE LES DONES,

amb Sílvia Soler (psicòloga), Alícia Zamora (integradora social) i Aurora Garriga (metgessa).  
Posarem damunt la taula el biaix de gènere en l'àmbit de la salut. Per què les dones són més diagnosticades d'angoixes i depressions?

**Ho organitzen:** *Associació de dones  
Asocprocat amb la col·laboració de l'Ateneu  
Igualadí.*



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena





**DIJOUS 2 DE JUNY**

**Hora: 9.30 h**

**Lloc: seu de Càritas Anoia-Segarra.**

# TALLER PER A DONES: MALESTARS DE GÈNERE,

a càrrec de l'educadora i coordinadora del SIAD, de la  
Mancomunitat del a Conca d'Òdena.

En aquest taller parlarem de la construcció social del gènere, que ens assigna un rol social que moltes vegades produeix malestars i problemes de salut. La socialització de gènere, les desigualtats, la relació asimètrica del poder i les violències produeixen problemes en la salut psicològica i física de les dones; al mateix temps que són a la base d'algunes de les somatitzacions de les queixes físiques o emocionals que pateixen. Parlarem d'estratègies d'autocura i ens conscienciarem de les accions que podem portar a terme per al manteniment de la vida, la salut i el benestar.

**Ho organitza:** *SIAD de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena i  
Càritas Anoia-Segarra.*

**DIJOUS 2 DE JUNY**

**Hora: 19 h**

**Lloc: Centre de dia.**

Carrer de la Llibertat, 1, Jorba.



# XERRADA PER A DONES: ACTIVITATS PREVENTIVES GINECOLÒGIQUES,

a càrrec d'Eva Martínez i Sílvia Fernández,  
llevadores de l'ASSIR Anoia – ICS Catalunya  
Central.

**Descripció:** Xerrada informativa sobre les activitats preventives ginecològiques recomanables. Explicarem quan fer-se les citologies, les mamografies, quins són els símptomes més comuns i com solucionar-los i aclarirem quins signes i símptomes ens han de cridar l'atenció i què caldrà que consultem.

**Ho organitzen:** *Ajuntament de Jorba i  
ASSIR Anoia – ICS Catalunya Central.*







Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena

**DIUMENGE 5 DE JUNY**

**Hora: 19 h**

**Lloc: teatre de carrer.**

Església Vella de Castellolí.

# TEATRE DE CARRER: DONES EN TOTA REGLA,

de la CIA. La Remeiera.

**Descripció:** Quin valor es dona avui en dia al coneixement popular transmès oralment? Quin paper juga la dona en les històries populars? Som conscients del potencial que s'amaga en les llegendes que només prioritzen el paper de l'home? Podem revalorar la funció de la dona com a guaridora emocional? En aquest espectacle reivindicuem els nostres orígens, la importància de la dona en la creació dels valors universals i denunciem la mirada masculinitzada de la tradició oral que ha arribat fins als nostres dies.

**Ho organitzen:** *Ajuntament de Castellolí.*



**DIMARTS 7 DE JUNY**

**Hora: 18 h**

**Lloc: Casal del Passeig d'Igualada.**

## **XERRADA: ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES EN LA DONA,**

a càrrec de Laura Balaguer,  
dietista-nutricionista a Atenció primària  
a l'Anoia.

Parlarem de diferents tipus de dietes, mites i creences al voltant de l'alimentació, com dur a terme una alimentació saludable i tenir uns bons hàbits, i altres aspectes en relació a la salut de les dones.

**Ho organitza:** *EAP Igualada Urbà,  
Ajuntament d'Igualada, amb la col·laboració del  
Casal del Passeig.*





**1r i 3r DIMARTS DE CADA MES**  
**(a partir del 7 de juny)**

**Hora: de 18.30 a 19.30 h**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

(c/ St. Martí de Tous, 6, d'Igualada).

## **CONSULTA JOVE** **SOBRE SALUT SEXUAL,** **AFFECTIVA I REPRODUCTIVA,**

a càrrec de l'ASSIR Anoia i DAE.

Espai d'assessorament i orientació per a joves menors de 25 anys de la comarca de l'Anoia en matèria de salut sexual, afectiva i reproductiva. Gratuït. No és necessari demanar cita prèvia.

**+INFO:** Servei d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de l'Anoia: 93.803.15.04 / Unitat de Promoció de la Salut de l'Ajuntament d'Igualada: 93.803.19.50 – Ext 2467

**Ho organitza:** *Departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada, ASSIR Anoia i DAE*

**DIMECRES 8 DE JUNY**

**Hora: 16.30 h Lloc: Centre Cívic  
La Pau, de Vilanova del Camí.**

---

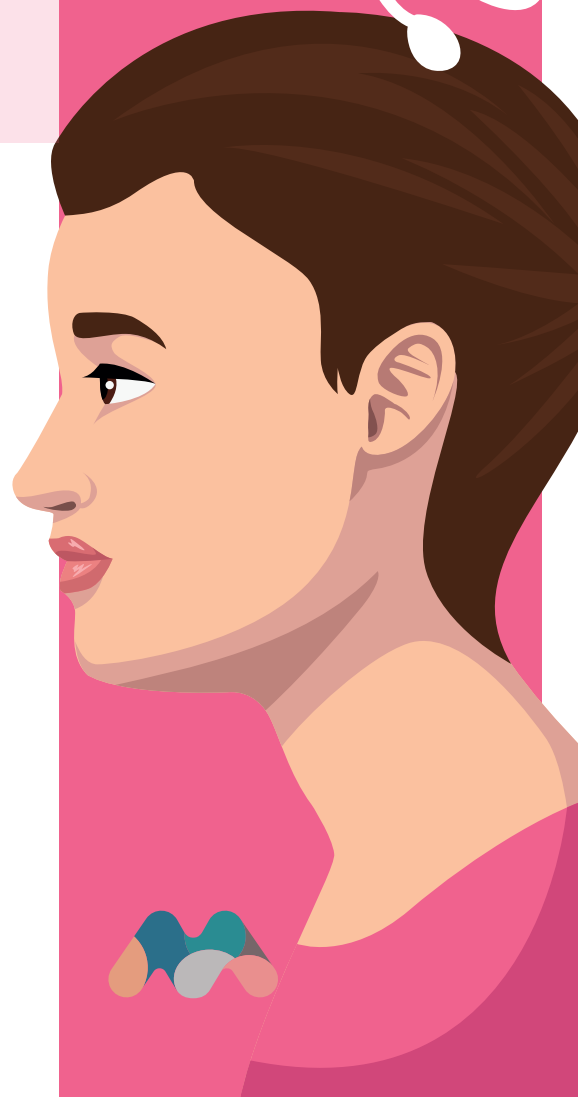
**Hora: 19 h Lloc: Teatre Jardí,  
plaça de l'Ajuntament de la  
Pobla de Claramunt.**

## **XERRADA: ALIMENTACIÓ I HÀBITS SALUDABLES EN LA DONA,**

a càrrec de Laura Balaguer,  
dietista-nutricionista a Atenció primària a  
l'Anoia.

Parlarem de diferents tipus de dietes,  
mites i creences al voltant de  
l'alimentació, com dur a terme una  
alimentació saludable i tenir uns bons  
hàbits, i altres aspectes en relació a la  
salut de les dones.

**Ho organitza:** *Equip d'Atenció Primària  
Anoia Rural, EAP Vilanova del Camí i  
ajuntaments de Vilanova del Camí i de la  
Pobla de Claramunt.*



**DIMECRES 8 DE JUNY**

**Hora: 19 h**

**Lloc: sala de socis de l'Ateneu**

(c/ St. Pau, 9 d'Igualada).

# **XERRADA: VISIBILITZEM LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE. EINES PER ACOMPANYAR UNA SUPERVIVENT,**

a càrrec d'una dona supervivent de la violència de gènere.

**Ho organitza:** *Associació de dones Asocprocat amb la col·laboració de l'Ateneu Igualadí.*



Mancomunitat  
de la Conca d'Òdena



**DIJOURS 9 DE JUNY**

**Hora: 19 h**

**Lloc: sala auditori del Centre Cívic Nord.**

(c/ St. Martí de Tous, 6, d'Igualada).

# XERRADA PER A FAMÍLIES: PARLEM DE SEXUALITAT EN FAMÍLIA,

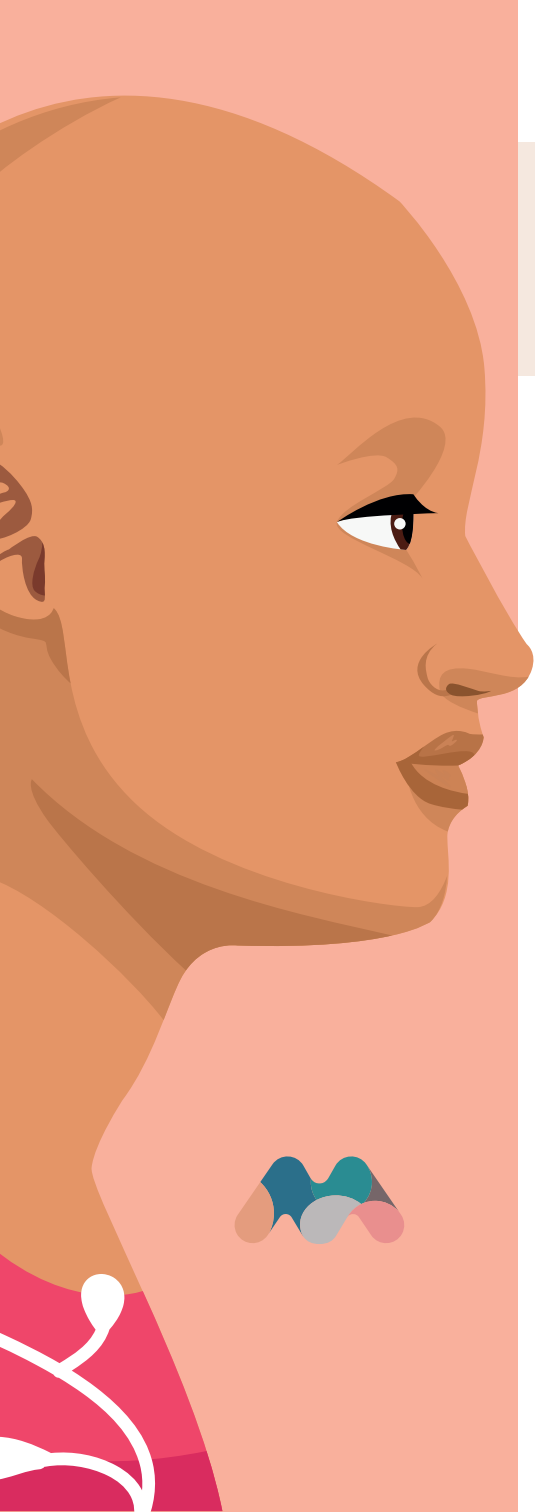
a càrrec de  
la llevadora de l'ASSIR Anoia Xènia Bertran.

**Descripció:** vols invertir en la salut del teu fill? Vols tenir recursos per poder ensenyar al teu fill una sexualitat sana i amb respecte cap al seu cos i el dels altres? Si ets una mare, pare compromès amb la salut afectiva - sexual del teu fill, vine a la xerrada. Dirigida a mares, pares, educadors/es que tinguin fills/es en edats d'educació primària, secundària i/o més grans.

Cal inscripció prèvia a [igualtat@micod.cat](mailto:igualtat@micod.cat) ja que l'aforament és limitat.

**Ho organitza:** Àrea d'igualtat de gènere i LGTBI de la Mancomunitat i ASSIR Anoia – ICS Catalunya Central.





**DIUMENGE 12 DE JUNY**

**Hora: 19 h**

**Lloc: plaça de la Font de Jorba.**

## **TEATRE DE CARRER: DONES EN TOTA REGLA,** de la CIA. La Remeiera.

**Descripció:** Quin valor es dona avui en dia al coneixement popular transmès oralment? Quin paper juga la dona en les històries populars? Som conscients del potencial que s'amaga en les llegendes que només prioritzen el paper de l'home? Podem revalorar la funció de la dona com a guaridora emocional? En aquest espectacle reivindicuem els nostres orígens, la importància de la dona en la creació dels valors universals i denunciem la mirada masculinitzada de la tradició oral que ha arribat fins als nostres dies.

**Ho organitza:** *Ajuntament de Jorba.*

**DIMECRES 15 DE JUNY**

**Hora: 11 h i 12.15 h**

**Lloc: xerrada telemàtica.**

# XERRADES INFORMATIVES: QUÈ ÉS EL SIAD - SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES?

per a personal dels ajuntaments de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena, dels departaments de Sanitat i Salut pública, Cooperació i Joventut.

**Descripció:** Espai informatiu sobre les característiques del SIAD, com i per què sorgeix un servei específic adreçat a dones; què ofereix, professionals que hi treballen, mecanismes de derivació i situacions específiques a derivar, des d'una diferenciació entre el servei adreçat a violència i el SIAD.

**Inscripcions:** S'enviarà l'enllaç a les persones inscrites. Inscripció a [igualtat@micod.cat](mailto:igualtat@micod.cat)

**Ho organitzen:** *SIAD i Àrea d'Igualtat de gènere de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena.*







**DIMECRES 15 DE JUNY**

**Hora: 19 h**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

(c/ St. Martí de Tous, 6, d'Igualada).

# PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL: RED CUNT: RECONSIDERING PERIODS.

Documental que trenca amb els tabús al voltant de la menstruació. Red Cunt pretén acabar amb l'obscurantisme i denuncia els estigmes que encara pateixen les dones i els seus genitals, perquè les nenes d'avui visquin una vida més lliure i es reconciliïn amb les regles molt abans del que les seves mares ho van fer.

**Ho organitza:**

*Departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada i CineClub Ateneu.*

### **\*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.

#### **PER DEMANAR CITA PRÈVIA:**

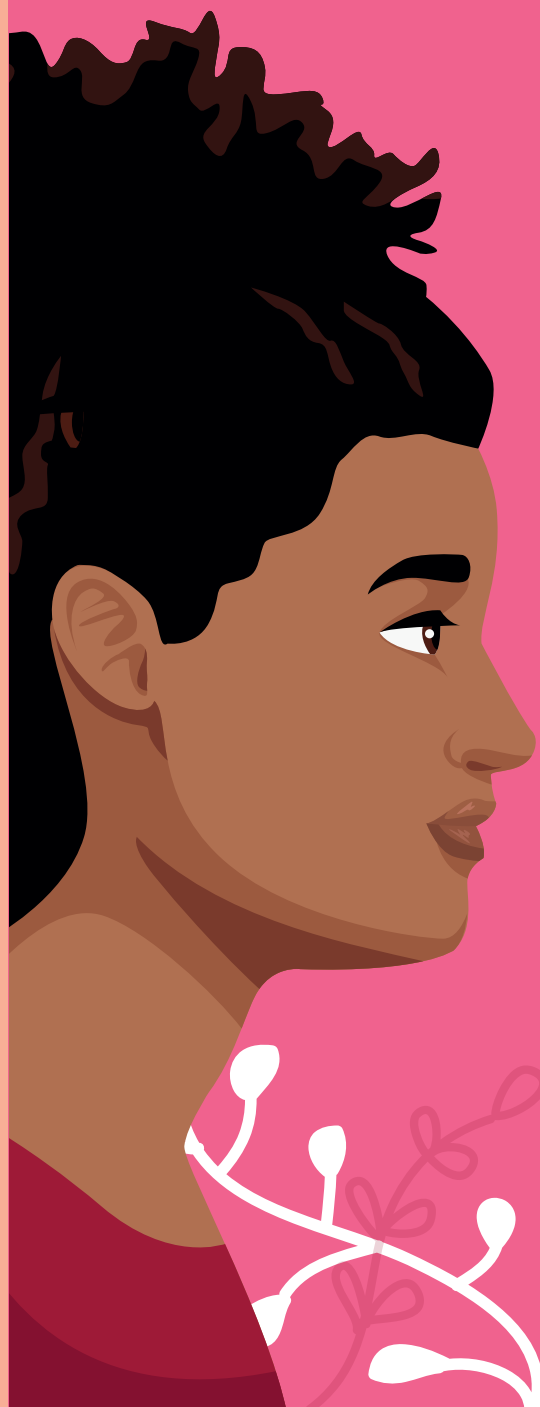
WhatsApp al 690793568, trucant al 938041801 o enviant un correu a [kaserna@aj-igualada.net](mailto:kaserna@aj-igualada.net)

### **\*ASSESSORIA "LA CONSULTA JOVE":**

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:**

WhatsApp al 621 251 732 o enviant un correu a [laconsultajove@anoiajove.cat](mailto:laconsultajove@anoiajove.cat)




**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](mailto: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  
ÒDENA  
LA POBLA DE CLARAMUNT  
JORDA  
CASTELLÓLI

Amb el suport de:



Ho organitzen:



Hi col·laboren:

