

28 de maig

Dia Internacional d'acció per a la salut de les dones

Des que l'any 1987 la Xarxa de Salut de les Dones Llatinoamericanes i del Carib va proposar celebrar cada any un dia d'acció entorn de la salut de les dones, a molts països del món es commemora cada 28 de maig el dia internacional d'acció a favor de la salut de les dones.

A Sant Celoni, aquest any volem centrar l'atenció en la **importància de la cura del sòl pelvià i l'abdomen** al llarg dels diferents moments de la vida de les dones. Reforçar aquesta zona millora la salut de totes les dones interessades a prevenir la pèrdua d'orina involuntària, a recuperar-se després del part o a augmentar la sensibilitat en les seves relacions sexuals, entre d'altres beneficis.

Dins d'aquest marc, l'Ajuntament de Sant Celoni per mitjà del Centre d'Informació i Recursos per la Igualtat de Gènere (CIRIG) dona suport a diverses activitats relacionades amb aquest tema, amb el convenciment que el millor tractament és la prevenció.

Recomanacions de la Xarxa AUPA de Sant Celoni

Exercicis de Kegel per reforçar els músculs de la pelvis i controlar la sortida de l'orina

Com es fan?

- Quan no estiguis orinant, fes contraccions com si volguessis aturar la sortida de l'orina.
- Tensa el recte com si volguessis aturar la sortida de gasos. Fes una contracció de l'anús sense moure les natges.
- Intenta mantenir cada contracció comptant poc a poc fins a cinc i sense moure els músculs de les cames, les natges o l'estómac.

La Xarxa AUPA Sant Celoni (Actuant Units per a la Salut) està formada per un grup de professionals que representa l'Equip d'Atenció Primària de Sant Celoni. La seva finalitat és trobar respostes i solucions a problemes relacionats amb la salut i benestar del poble. Actualment es treballa entre persones de l'equip d'atenció primària i teixit social del poble per portar a terme actuacions conjuntes.



Taller de dansa del ventre

Diumenge 29 de maig de 10.30 a 13.30 h

Taller de dansa del ventre amb fusió vintage obert a tothom al Pavelló Municipal d'Esports. La dansa del ventre està pensada principalment pel cos de la dona, ja que es treballa molt la regió pèlvica, els glutis, el ventre i les cuixes, enfortint tota la musculatura. No existeix edat, pes o talla per poder-se iniciar. Organitzat per l'Associació de Dansa Espiritual del Ventre.

Docufòrum sobre la menstruació

Dimarts 31 de maig a les 20 h

Projecció del documental *La luna en ti* (The moon inside you) dirigida per Diana Fábianaova i intercanvi posterior d'impressions a l'Àrea de Comunitat (plaça Josep Alfaras, 6). Organitzat per la Lleteta i el CIRIG.

Xerrada informativa en el grup de lactància del CAP

En les trobades del grup de lactància del CAP es farà una xerrada informativa sobre la importància del reforçament del sòl pelvià, a càrrec de la infermera Lourdes Duc.

Més informació: CAP Sant Celoni (c/ Diputació, 30. De dilluns a divendres de 8 a 20 h, dissabtes de 9 a 17 h. 93 867 41 51)

Bibliografia al vostre abast Veniu al CIRIG!

El CIRIG posa a disposició de la ciutadania el seu fons documental especialitzat. Per sol·licitar el préstec o la consulta dels llibres, envieu un correu a igualtat@santceloni.cat o bé truqueu al telèfon 93 864 12 12 (de dill a div de 9 h a 14 h). La durada del préstec és de 15 dies; es podrà ampliar el termini sempre que es notifiqui prèviament.

Us recomanem....

La salut des de la sensibilitat de gènere.

Lucía Artacoiz. Institut Català de les Dones. Assaig

Mujeres, salud y poder.

Carme Valls Llobet. Editorial Cátedra. Assaig

El part respectuós, un dret oblidat.

Luís Campderrich. DVD

Mujeres y salud.

Revista del Centre d'Anàlisi i Programes Sanitaris (CAPS)

+ informació

Centre d'Informació i Recursos per la Igualtat de Gènere (CIRIG)

Àrea de Comunitat (plaça Josep Alfaras, 6) Tel 93 864 12 12
igualtat@santceloni.cat

