

• Inauguració

- 19 h **Montse Catell**. Presidenta Institut Català de les Dones / **Montse Roura**. Directora i creadora d'“**ella y el abanico**”.
Desfilada de “**Dones Reals**”.
Projecció del documental “**Mujeres sin Pausa**” de **Paula Palacios**.
-

• Conferències - Matí

- 10:00 h **Com aconseguir un cor sa i feliç?** Teresa Rius i Gelabert. Cardiòloga. **Centro Médico Teknon**.
10:45 h “¿**Què me pausa?**” **Habita el teu cos, dialoga amb el teu inconscient**. Mercedes Aldany. Terapeuta Psico-Corporal. **Consulta en Ginebra**.
11:30 h **El tractament hormonal a la menopausa: Àngels o Dimonis?** Leila Onbargí. Ginecòloga. **Centro Médico Teknon**.
12:15 h **No et soloquis: Els Fitoestrògens**. Cristina Rubio. Biòloga. **Drasanvi**.
13:00 h **La menopausa des d'un enfocament global de la dona**. Prof. Santiago Dexeus. Director de Somdex, Ginecologia. **Fundación Somdex**.

• Talleres

- 14:00-15:00 h **Agulles sense fil per a la menopausa**. Margarita de Legórburu. Acupuntora.
14:00-15:00 h **Taller de Sanació Prànica: respira, medita. Gaudeix-te!** Marta Puig. Terapeuta i instructora de sanació prànica.
14:00-15:00 h **Cures mèdic-estètiques per a la menopausa**. Inma Gonzalez. Metgessa Màster en Medicina estètica.
15:00-16:00 h **El calci, del plat a l'os**. Margarida Vilaró. Directora de “**Las Recetas de ella y el abanico**”.
15:00-16:00 h **Taller d'imatge personal**. Antonia Gambau. Assessora d'imatge personal i directora de “**Tu imagen y ella y el abanico**”.

• Conferències - Tarda

- 16:00 h **Alteracions de la son en les dones: cercant solucions**. Francesc J. Segarra. Psicòleg. **Clínica del Sueño Estivill**.
16:45 h **Afrontant un nou canvi, combatent la sequedat**. Gemma Olivera Sánchez. Llevadora Assir de Granollers. **Grupo Italfarmaco**.
17:30 h **Menopausa: No deixis escapar el teu col·lagen!** M.Teresa Figueras i Jové. Biòloga. Directora de Protein, SA. **Colnatur**.
18:15 h **Nutrició en la menopausa**. M. Pilar Ibern, Gavina. Alimentación i Salut. **Vegetalia**.
19:00 h **Ui, em fan mal els ossos! Què faig?** Isabel Fernández Domínguez. Ginecòloga. **100% Natural**.
-

• Conferències - Matí

- 10:00 h **La pèrdua del talent femení a partir dels 50**. Anna Mercadé. Directora del Observatori Dona, Empresa i Economia. **Cambra de Comerç de Barcelona**.
10:45 h **S.O.S. Què li passen als meus ulls?** Maria f. de la Paz / Jaume Borrás. Metge especialista en ull sec, Centre Oftalmològic Barraquer/ Dtor general. **Brudy Lab**.
11:30 h **Tenir ganes de tenir ganes**. Elena Ruiz Domingo / Josep Allué Creus. Ginecòloga, Màster en patologia mamària / Professor de la UAB. **DSO**.
12:15 h **Plantes medicinals per a la dona**. Llorenç Teixé. Herbolari i gerent. **El Manantial de la Salut**.
13:00 h **Posa en foma la teva sexualitat**. Natalia Domínguez. Psicòloga i sexòloga. **Tena Lady**.

• Clausura

- 13:45 h **Francina Vila**. Regidora de Dona i Drets Civils. **Ajuntament de Barcelona**.
Anna Mercadé. Directora de l'Observatori Dona, Empresa i Economia. **Cambra de Comerç de Barcelona**.
Montse Roura. Directora i creadora d'“**ella y el abanico**”.
Lucila Laske. Cantant de tangos, acomiadarà el Fòrum, amb el tema “**Yo soy así**” reivindicant la dona real.