

EL II FORUM DONA I MENOPAUSA SE CONSOLIDA EN SU TERCERA EDICIÓN CON UN ÉXITO TOTAL DE ASISTENCIA.

Montse Roura, Assumpta Serna, Carlos Olalla y Francina Vila cerraron el II Fòrum Dona i Menopausa celebrado los días 16, 17 y 18 de octubre en la Casa del Mar de Barcelona.

Barcelona ya es el centro del debate en torno a la menopausia gracias a la celebración del **II Fòrum Dona i Menopausa** que fue el tema central de las conferencias y del acto de clausura, coincidiendo con el 18 de octubre “**Día Internacional de la Menopausia**”.

La inauguración del **II Fòrum Dona i Menopausa** contó con la presencia de la coordinadora territorial del **Institut Català de les Dones** de la Generalitat de Catalunya, **Ivet Castaño**, que destacó “*el gran trabajo que realiza ella y el abanico, no solo por el II Fòrum Dona i Menopausa, sino también por las actividades que se hacen*”. **Castaño** recalcó que actualmente “*la menopausia es un momento evolutivo natural, un período largo que se debe aprovechar para centrarnos en nuestro bienestar y tiene que contar también con la presencia de los hombres, para que se conciencien de esta etapa. Es un trabajo de todos*”. **Margarida Vilaró** directora de “**Las Recetas de ella y el abanico**” insistió en “*la importancia de conocer bien los alimentos y sus propiedades nutritivas, así como la manera de cocinarlos para que no pierdan ninguno de sus beneficios*”.

Seguidamente las actrices **Chuss Leiva** y **Mercè Espelleta** recitaron los poemas “**Si eres una mujer fuerte**” y “**Fogonazo**” escritos exclusivamente para **ella y el abanico** por **Gioconda Belli** a lo que siguió el habitual desfile de 10 “**Mujeres Reales**” para reivindicar la belleza natural de la mujer madura.

A lo largo de los días 17 y 18 de octubre, **II Fòrum Dona i Menopausa** contó con prestigiosos conferenciantes, como el doctor **Santiago Dexeus**, que remarcó el papel clave de la mujer en nuestra sociedad. “*El hecho de amar lo dan las mujeres, y éste no se pierde con la menopausia. Se debe defender el carácter precioso que tienen las mujeres*”.

El especialista en Medicina del sueño, el doctor **Eduardo Estivill**, recordó que “*Dormir es esencial. No podemos evitar dormir bien si queremos tener una buena calidad de vida*”.

Destacamos las frases más importantes de cada uno de los conferenciantes :

Federica Zanzottera: “*Una manzana al día no sólo mantiene alejado al medico, sino que ayuda mucho en la menopausia*”.

Mireia Grossman: “*Un músculo que no trabaja se atrofia. El ejercicio es básico para tener una buena salud*”.

Dra. Imma González: “*La alimentación, junto con el ejercicio físico, es la mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos*”.

Llorenç Teixé: “*La salvia es una de las plantas más femeninas y de respuesta rápida*”, “*Las emociones curan*”.

Dra. Joima Panisello: “*La mujer tiene que buscar la mejor nutrición sin tener que comerse el coco*”.

Idili Lizcano: “*Lo femenino es el amor*” “*Los aceites esenciales son hormonas de flores*”.

Dra. Nuria Escoda: “*La ilusión por vernos bien no tiene edad*”

Dr. Carlos Balmori: “*El suelo pélvico hay que entrenarlo como otra parte cualquiera, ser constante y mantenerlo desde la adolescencia*”

Dra. Elena Ruiz Domingo: “*El 90% de las enfermedades cardiovasculares se pueden evitar con una alimentación saludable y complementos nutricionales*”

Todas las conferencias del II Forum Dona i Menopausa se podrán encontrar en los próximos días en www.ellayelabanico.com

En el acto de clausura, **Francina Vila**, regidora de **Dona i Drets Civils** del Ayuntamiento de Barcelona, valoró muy positivamente *“un proyecto que contribuye a que las mujeres puedan vivir mejor”*. Vila definió **ella y el abanico** como *“un proyecto que pretende sacar lo mejor de nosotras, potencial y energía”* a lo que **Montse Roura**, directora del **II Fòrum Dona i Menopausa** respondió agradeciendo que ambas Instituciones hayan sabido entender que es básica la colaboración entre lo público y lo privado para poder seguir haciendo eventos y recordó que *“de los 23 millones de mujeres que hay en España, más de 10,5 millones tienen la menopausia lo que representa un 44,49% de la población femenina”* y *“convierte la menopausia en la etapa más larga de la vida de la mujer, por lo que hay que aprovecharla para reinventarse y que está claro que la próxima revolución es la de las mujeres maduras”*.

Por su parte, la actriz y madrina de **ella y el abanico**, **Assumpta Serna**, destacó la importancia de *“este Fòrum para las mujeres y los hombres para compartir varios puntos de vista y explorar la definición de lo que queremos ser, porque estoy convencida de que las mujeres y los hombres deben de afrontar la vida con más valentía, alegría y humor”* y finalizó su exposición con el ofrecimiento a las asistentes de la posibilidad de participar en un proyecto cinematográfico con **Montse Roura**, *“Conocerse”*, enviando *“vuestras experiencias, revelaciones y miedos a info@ellayelabanico.com”*.

En su intervención por video el actor Carlos Olalla demostró su valentía abordando con ternura y sinceridad el tema de la andropausia.

Montse Roura, despidió a tod@s l@s presentes convocándol@s al **III Fòrum Dona i Menopausa** que tendrá lugar el **2016** en Barcelona y al **II Fòrum Mujer y Menopausia** el próximo año en Madrid.

Opiniones de asistentes

Miriam Trujillo (Ginecóloga): *“Me ha interesado mucho venir por la diversidad que comporta este tipo de Fòrum. La mujer debe mejorar su autoestima y este tipo de eventos lo que hace es precisamente esto”*.

Luís Giménez (Técnico en maquinaria): *“Los hombres a veces ignoramos todo lo que comporta la menopausia. A veces pienso que lo que tiene mi mujer es una tontería, pero no lo es. Es muy importante y se compartir”*.

Ana González (Técnica de laboratorio): *“Estoy haciendo yoga y me enteré por un folleto que se hacía este Fòrum. Me ha parecido muy bien todas las conferencias, los ponentes eran muy buenos y me he reído muchísimo. Además, si pudiera me lo habría comprado todo y me habría hecho todos los tratamientos”*.

Montse Pous (Psicóloga): *“Este Fòrum es una muy buena iniciativa, porque siempre que te encuentras con alguna cosa nueva piensas que eres la única que lo sufres, y cuando puedes ponerlo en común, ves a gente que está pasando por lo mismo y esto ayuda”*.

Rosa Tineo (Auxiliar administrativa): *“Es la primera vez que vengo al Fòrum y me ha parecido fantástico. Han dado muchísima información, muy completa y de forma muy amena. He venido los tres días y la verdad es que lo he aprovechado. Felicito a las organizadoras”*.

Nuria Plana (Profesora): *“Es una iniciativa muy bonita y la he encontrado muy interesante. Los ponentes han estado muy acertados y las temáticas muy cercanas a todo lo que te pasa en esta etapa de la vida. Ha habido un nivel muy acertado de sinceridad, transparencia y didáctica”*.

María Teresa Fernández (Médico): *“Ha sido un evento muy interesante, con unas conferencias de una calidad extraordinaria. Me ha parecido muy innovador y estoy agradecida de que se repita dentro de dos años. Espero que se siga en esta línea de poder hablar de la menopausia sin tapujos y que esta se pueda vivir como una etapa más de la vida o, incluso, como una etapa más interesante”*.

Para más información: info@ellayelabanico.com