

II Fòrum Dona i Menopausa

- **Amb el suport de l'Institut Català de les Dones de la Generalitat de Catalunya i la Regidoria de Drets Civils de l'Ajuntament de Barcelona i coincidint amb el dia mundial de la menopausa, *ella y el abanico* presenta una nova edició (*) del Fòrum Dona i Menopausa.**
- **El Fòrum reunirà experts del camp de la salut, bellesa, teràpies i imatge.**
- **El Doctor Santiago Dexeus i el Doctor Eduard Estivill seran alguns dels professionals participants.**

Barcelona, 15 de setembre de 2014. Barcelona acull, els pròxims dies **16, 17 i 18 d'octubre**, el **II Fòrum Dona i Menopausa**. Durant el seu desenvolupament, es celebraran una sèrie de conferències i tallers gratuïts, on s'abordaran diferents problemàtiques al voltant d'aquest tema, i es presentaran solucions i consells sobre la menopausa, amb la finalitat de facilitar la vida de la dona.

De caràcter divulgatiu, el **II Fòrum Dona i Menopausa** mostrarà com afrontar la menopausa com una etapa més de la vida i "*gens pejorativa*", com afirma el **Dr. Santiago Dexeus**.

Temàtiques i novetats

Algunes de les conferències, de professionals de l'àmbit de la salut, giraran al voltant de temàtiques clau com ara:

- Últims mètodes per recuperar el sòl pèlvic.
- L'ús de plantes com a mètode curatiu natural.
- Com solucionar la sequedat vaginal (afecció que pateixen casi 4 milions de dones a Espanya).
- Nutrició i suplementes alimentaris
- Com controlar els fogots durant el somni (les dones en etapa de menopausa suposen el 30% de la població afectada per insomni).
- Experts en bellesa i teràpies ens donaran claus per millorar el benestar a través de l'aromateràpia, solucions per suavitzar els trets facials sense cirurgia, relaxació a través de la respiració, auto massatge i consells per potenciar la nostra imatge.

D'altra banda, la actriu **Assumpta Serna**, molt implicada amb *ella y el abanico*, estarà present a la clausura per parlar-nos de com va aprendre a conviure amb la menopausa en una edat massa primerenca. **Carlos Olalla**, reconegut actor, participarà atrevint-se a desmitificar la temuda andropausa i la disfunció erèctil.

Anteriors Edicions

(*) Esdeveniments previs al **II Fòrum Dona i Menopausa**:

- Salón de la Menopausia Barcelona (2010)
- I Fórum Mujer y Menopausia Buenos Aires (2012).
- I Fòrum Dona i Menopausa, Barcelona (2012).
- Mesa redonda "Menopausia y Andropausia ¿y ahora qué? Madrid (2014).

* Per conèixer el programa al detall i als conferenciantes fes [click aquí](#)

Sobre l'organització (www.ellayelabanico.com)

"*ella y el abanico*" va néixer l'any 2010 de la mà de la seva directora, **Montse Roura**, amb l'objectiu de contribuir a fer més fàcil el camí en una de les etapes més llargues a la vida de les dones: la menopausa, de la qual existeix molt desconeixement i es necessari superar els tabús, dubtes i estereotips que l'envolten.

Des de llavors i amb una **comunitat 2.0 de més de 9.000 dones i més de 700.000** visites registrades en el seu portal, és el lloc de referència sobre la menopausa en els països de parla hispana i un lloc de trobada i intercanvi a la Xarxa per a les dones.