

FÒRUMS 2016

ella
el abanico

DONA I MENOPAUSA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y talleres

TARRAGONA 22 de Octubre

LLEIDA 29 de Octubre

GIRONA 5 de Noviembre

BARCELONA 11 y 12 de Noviembre

auditorios **CaixaForum**

Centro Social y Cultural de la Obra Social "la Caixa" de cada ciudad



ENTRADA GRATUITA

previa inscripción en:

www.ellayelabanico.com

La menopausia se posiciona como una etapa de disfrute.

Entre Octubre y Noviembre tendrán lugar en las capitales catalanas 4 fóruns en los que se darán las claves para vivir esta etapa con la máxima plenitud.

Hace unos años y debido a que la esperanza de vida se situaba en 62 años, la menopausia se consideraba una etapa poco deseada por muchas mujeres, en parte por miedo a los cambios corporales y emocionales que se producen y por otra porque marcaba prácticamente el fin de la vida.

Hoy en día y debido a que la esperanza de vida ha pasado a ya casi más de 82 años y se prevé que en breve llegaremos a los 92, esta percepción ha cambiado mucho y la menopausia se ha convertido ya en la etapa más larga de la vida de las mujeres.

No obstante más de un 40% de las mujeres vive situaciones de rechazo o incompreensión y 1 de cada 5 sufre pérdida de autoestima, sobre todo entre los 45 y 50 años (*) y de unos años a esta parte y gracias a toda la información y avances en el campo de la salud y del bienestar se ha producido un giro a las expectativas con las que se recibe este ciclo vital, siendo cada vez más las mujeres que aprenden a disfrutar de lo que la menopausia les ofrece como una oportunidad para vivir la vida con plenitud.

La asociación **ella y el abanico**, reconocida en España e Hispanoamérica por su difusión especializada en temas sobre la menopausia, lleva a cabo un año más el esperado **FÓRUM MUJER Y MENOPAUSIA**, que después del éxito del anterior realizado en **Madrid** vuelve a **Barcelona** y por petición de su amplia comunidad, se extiende a todas las capitales de provincia de Cataluña.

Con más de **1.110.000 visitas** en su portal www.ellayelabanico que lo ha situado en el medio de comunicación más leído sobre la menopausia sus **FÓRUMS MUJER Y MENOPAUSIA** ponen sobre la mesa las últimas novedades, avances y testimonios en torno a la menopausia, que poco a poco, se posiciona como una etapa de “disfrute”, gracias a la desmitificación que se produce con la difusión de información y a los avances en esta materia.

Más de **15 conferencias**, **6 talleres**, conforman el resumen de lo que se vivirá en los 4 **FÓRUMS MUJER Y MENOPAUSIA** y prometen desvelar los secretos mejor guardados para potenciar el deseo sexual, mostrar las últimas novedades de salud en piel y cabello, descubrir hábitos alimenticios favorables para la densidad ósea, como resolver el dolor de articulaciones, romper tabúes sobre la atrofia vaginal o como

mantener nuestra espalda en buenas condiciones. Todo de la mano de expertos reconocidos en su campo.

El ciclo de **FÓRUMS MUJER Y MENOPAUSIA** se inaugurará en **TARRAGONA** el **22 de Octubre**, dando paso a **LLEIDA** el **29 de Octubre**. **GIRONA** llegará el **5 de Noviembre** y por último **BARCELONA** que contará con dos días de evento los próximos **11 y 12 de Noviembre** de 2016.

En Barcelona además tendrá lugar el **IV desfile de mujeres reales**, la entrega de premios de la segunda edición del **“Premio de Relatos cortos de humor “ella y el abanico” en torno a la meno/andropausia”**, y la puesta en escena de la mini comedia sobre la menopausia **“Meno es Mas”**

L@s asistentes podrán asistir de forma gratuita (previa inscripción a través de www.ellayelabanico.com) y ampliar sus conocimientos, resolver dudas y conocer las soluciones paliativas a la sintomatología, así como las diferentes novedades que el mercado nos trae año tras año.

Más información sobre fechas y programas: <http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/>

(*) Datos de la Fundación Española para el Estudio de la Menopausia

Actividades de los Fórums Mujer y Menopausia

Este año el programa viene cargado de actividades que abordan todos los temas de interés que una mujer pueda tener durante esta etapa.

Las conferencias que se sucederán serán las siguientes:

- **Como luchar contra los cambios que provocan nuestro envejecimiento**, impartido por la ingeniera química **Sara Villegas**, quien también nos ofrecerá una charla con los mejores consejos para **Prevenir la caída del cabello**.
- **Evitar la atrofia vaginal**, las reconocidas osteópatas y fisioterapeutas **Mireia Grossman** y **Pilar Pons** nos mostrarán con consejos útiles y prácticos como evitar la atrofia vaginal tan temida y sufrida por algunas mujeres.
- **Alimentación**, sobre la importancia del calcio y la vitamina D en la menopausia nos hablará la **Doctora Lola Ojeda**, ginecóloga, que nos dará las claves y consejos de por qué y cómo ingerirlo para obtener el máximo beneficio.
- **Armonía corporal**, la especialista en cirugía estética **Helena Biosca** nos aportará su visión sobre cómo vivir plenamente a nivel físico-estético explicando

las diferentes soluciones y avances que hay en el campo de la medicina y cirugía estética.

- **Los secretos del colágeno**, **Paloma Vicent Balaguer**, nutricionista nos explicará en qué puede beneficiarnos el colágeno y como incorporarlo para sacarle el máximo partido.
- **Como maximizar la salud a través de una espalda sana**, especialistas quiroprácticos serán los responsables de darnos las claves para vivir sin enfermedad, sin dolor y al máximo de nuestro potencial cuidando nuestra columna vertebral.
- **Sobrepeso y molestias articulares**, El especialista nos contará la relación entre sobrepeso y molestias, articulares, porque aparecen durante la menopausia y como controlarlas.

Los **FÓRUMS MUJER Y MENOPAUSIA** se realizarán en **Tarragona, Lleida y Girona** los sábados por la mañana, mientras que en **Barcelona** se desarrollará en 2 días, donde está previsto celebrar el **IV desfile de mujeres reales**, la entrega de premios de la segunda edición del **“Premio de Relatos cortos de humor “ella y el abanico” en torno a la meno/andropausia”** y la mini comedia sobre la menopausia **“Meno es Mas**. El acto será presentado por la prestigiosa periodista **Rosa M^a Calaf** y madrina este año de **ella y el abanico**.

Así mismo se podrá disfrutar de talleres gratuitos (previa inscripción) sobre **“Como tomar las riendas de tu destino”**, **“Como aumentar tus orgasmos con los juguetes eróticos”**, **“La irritabilidad y la acupuntura”** y **“El insomnio, la auto sanación y la meditación”**.

Programas e información específica sobre cada Fórum:

[VI Fòrum Dona i Menopausa Tarragona 22 de octubre.](http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/tarragona-vi-forum-dona-i-menopausa/programa-vi-forum-dona-i-menopausa/)

<http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/tarragona-vi-forum-dona-i-menopausa/programa-vi-forum-dona-i-menopausa/>

[VII Fòrum Dona i Menopausa Lleida 29 de octubre.](http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/lleida-vii-forum-dona-i-menopausa/programa-vii-fdm/)

<http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/lleida-vii-forum-dona-i-menopausa/programa-vii-fdm/>

VIII Fòrum Dona i Menopausa Girona 5 de novembre.

<http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/girona-viii-forum-dona-i-menopausa/programa-viii-fdm>

IX Fòrum Dona i Menopausa Barcelona 11 i 12 de novembre.

<http://ellayelabanico.com/forums-dona-i-menopausa-2016/barcelona-ix-forum-dona-i-menopausa/programa-ix-fmm/>

Contacto de prensa: **Marisa Oliver**

m.oliver@sensorycommunication.es

Tel 627-545-964



<http://www.ellayelabanico.com>

<http://www.facebook.com/ellayelabanico>

<http://twitter.com/ellayelabanico>

<http://www.youtube.com/user/ellayelabanico>

<http://www.linkedin.com/in/ellayelabanico>