

FÒRUM 2020
ella el abanico

FEMME MUJER
DONA MUJER
WOMAN MUJER

Menopausia

10
años contigo

Us presentem els **“FÒRUMS DONA I MENOPAUSA”** les úniques trobades anuals de dones en l’etapa de la menopausa on es comparteixen inquietuds i necessitats amb especialistes del camp de la salut, l’activitat física, l’estètica, la moda, la sexualitat i l’alimentació.

Aquest any estem de celebració, **COMPLIM 10 ANYS** i per celebrar-ho estem molt contentes d’enunciar-vos que tornem a la ciutat que ens va veure néixer el 15 d’Abril del 2010 a les Cotxeres de Sants, Barcelona.

No cal dir que aconseguir-ho degudes les circumstàncies actuals, ha estat un esforç titànic, però no ens volíem quedar sense aquesta petita celebració, que ha estat possible gràcies al **“Institut Català de les Dones”** que porta acompanyant-nos aquests 10 anys juntament amb el **Centre Social i Cultural de l’Obra Social “la Caixa”**, que es va unir a nosaltres ja fa 5 anys i el patrocini de **PHARMA NORD**.

A tots ells gràcies, gràcies, gràcies

FÒRUM DONA I MENOPAUSA 2020 **Barcelona 16 d’Octubre.**

Detalls de l’esdeveniment

16h Inauguració **LAURA MARTÍNEZ PORTELL** presidenta del **Institut Català de les Dones**

Vídeo resum 10 ANYS

1ª TAULA RODONA – Ventall de possibilitats

ASSUMPTA SERNA- actriu, presentarà i moderarà la taula.

Dr. SANTIAGO PALACIOS- Ginecòleg- Director Institut Palacios.

JORDI VILLA- Doctor en genètica.
MIREIA GROSMANN - Fisioterapeuta, osteòpata.
DARYN WIESE- Doctor en quiropràctica.
JOSEP ALLUÉ- Director màster en fitoteràpia.

2º TAULA RODONA – Ventall de dones

ROSA Mª CALAF- Periodista- corresponsal de TVE, presentarà i moderarà la taula.
IRATXE DIAZ- Biòloga-Country Manager PharmaNord Spain S.L.
MONTSE ROURA- Directora i creadora d'*ella y el abanico*.
Dra. ISABEL FERNANDEZ- Ginecòloga.
MARGARITA LEGORBURU- Metgessa-acupuntora.
NURIA VIVES- Pedagoga.

TALLER

MONTSE TEIXIDÓ- Creadora de la metodologia #LaModadelasDiosas
ADELIN ARANEGA- Fundadora de KITSCH.

Vídeo danza 50 retratos en transición.

MYRNA DE LA GARZA- Coreògrafa, ballarina, docent, investigadora des de 1992

Vam néixer l'any **2010** i poc a poc gairebé sense adonar-nos hem arribat als **10 anys** de la nostra existència on els nostres reptes:

- ♥ Reivindicar que la Menopausa no és una malaltia sinó una etapa més a la vida de las dones.
- ♥ Contribuir a ampliar la informació, comprensió i respecte cap a la menopausa i que s'abordi el tema de manera pública i oberta.
- ♥ Trencar els tabús que hi ha entorn a la menopausa.
- ♥ Fomentar el diàleg entre els i les professionals i les dones.
- ♥ Involucrar a les nostres parelles, fills i filles, amics i amigues en la comprensió d'aquesta etapa.
- ♥ Ampliar la informació de la andropausa.
- ♥ Involucrar als medis de comunicació.

S'han complert àmpliament. La nostre comunitat de dones ha augmentat sense parar, arribant ja a més de **3.000.000 visites** i més de **4.200.000 lectures** en el nostre portal <http://www.ellayelabanico.com/> des de que vam sortir el 18 d' Octubre del 2010.

Tot això ens demostra que les dones gràcies a la seva plena atenció ens han convertit

en el **mitjà de comunicació de referència de la menopausa**, així com un lloc de trobades i intercanvis per a les dones d'entre **40 i 60 anys** que desitgen conèixer tan l'abans, el durant i el després d'aquest procés vital i on pots trobar totes les novetats que es van produint amb articles i notícies sobre la menopausa, osteoporosis, sexualitat, sòl pèlvic, nutrició, bellesa, esport, teràpies naturals, salut emocional; cursos, tallers, llibres i vídeos.

Les nostres xarxes socials abasteixen ja una comunitat de més de 28.000 seguidores

[Facebook ella y el abanico](#) - [Facebook Montse Roura](#) - [Instagram](#)



[LinkedIn:](#)



[Twitter](#)



[Youtube](#)



[Youtube](#)

Enviem una **newsletter mensual** a més de **15.000 dones**



Hem organitzat ja **XII FÓRUMS DONA I MENOPAUSA**, les úniques trobades anuals a Espanya de dones en l'etapa de la menopausa on poden compartir les seves inquietuds i necessitats amb especialistes del camp de la salut, l'activitat física, l'estètica, la moda, la sexualitat i l'alimentació.



II FÒRUM DONA I MENOPAUSA Barcelona, Octubre 2014

II FÒRUM DONA I MENOPAUSA
Tot el que necessites saber sobre la menopausa: conferències i tallers
16, 17 i 18 d'octubre, 2014
Auditori Casa del Mar
Aiguada, 1
Barcelona
Entrada Gratuïta
previa inscripció
www.ellayelabanico.com



CONVERSACIONES ACALORAD@S CON

conversaciones acalorad@s con...



Loles León
Lolita Flores
Fabiola Toledo
y Martirio

V Fórum Mujer y Menopausia

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y talleres
16 y 17 de octubre, 2015

CaixaForum Madrid
Centro Social y Cultural de la Obra Social "la Caixa"
Paseo del Prado, 36
28014 Madrid

Entrada Gratuita
Previo inscripción



VIFÓRUM DONA I MENOPAUSA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y talleres
22 de Octubre, 2016

CaixaForum Tarragona
Centro Social y Cultural de la Obra Social "la Caixa"
Cristófor Colón, 2 (junto a la fuente del Centenario), TARRAGONA



ENTRADA GRATUITA
previa inscripción en
www.ellayelabanico.com

VIIFÒRUM

ella
el abanico

DONA I MENOPAUSA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y talleres
29 de Octubre, 2016

CaixaForum Lleida
Centro Social y Cultural de la Obra Social "la Caixa"
Av. Bondel 3, LLEIDA



ENTRADA GRATUITA
previa inscripción en:
www.ellayelabanico.com

VIIIFÒRUM

ella
el abanico

DONA I MENOPAUSA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y talleres
5 de Noviembre, 2016

CaixaForum Girona
Centro Social y Cultural de la Obra Social "la Caixa"
Ciutadans, 19, GIRONA



ENTRADA GRATUITA
previa inscripción en:
www.ellayelabanico.com

IX FÒRUM

ella
el abanico

DONA I MENOPAUSA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y talleres
11 y 12 de Noviembre, 2016

CaixaForum Barcelona
Centro Social y Cultural de la Obra Social "la Caixa"
Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8, BARCELONA



ENTRADA GRATUITA
previa inscripción en:
www.ellayelabanico.com

X FÒRUM MUJER y MENOPAUSIA

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

27 y 28 Octubre, 2017



FÓRUMS 2018

MUJER Y MENOPAUSIA Andalucía

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y Talleres

MÁLAGA 26 de Octubre

Auditorio Provincial
Edgar Neville de la Diputación Provincial



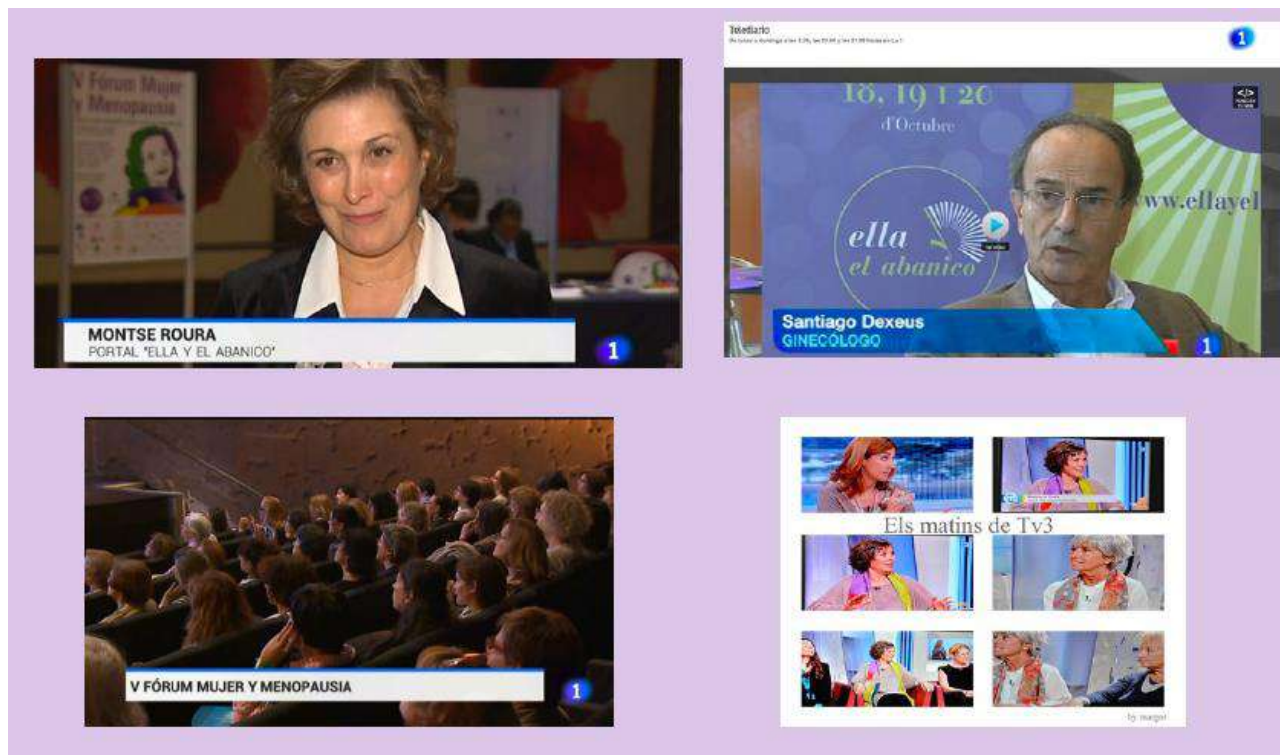
SEVILLA 9 y 10 de Noviembre

Auditorio CaixaForum, Centro Social y Cultural de la Obra Social "La Caixa"



La nostre presència als mitjans de comunicació durant aquests 10 anys ha estat constant:

TELEVISIONS





Btv: "Deuwatts"



L'entrevista: Tv Girona



Lleida TV: "Programa Cafeïna"

"Con Sentido Público"/CANAL 7 de BUENOS AIRES "Llegó la hora"-101Tv/ Málaga



DIARIS

ABC

GINECOLOGÍA

Decálogo para convivir con la menopausia

ABC Salud te da las 10 claves que te pueden ayudar a convivir con la menopausia y llevar una vida apasionante en esta etapa de madurez

Atchabal, M. / Ginecología

14/06/2017 09:17:18 - Actualizado: 01/11/2017 18:50

La menopausia es una etapa natural de la vida en la que desaparece la función de reproducción, no es una enfermedad. Muchas mujeres la viven de forma asintomática, pero a otras les afecta a su calidad de vida. De hecho, en España alrededor de 4,6 millones de mujeres padecen síntomas relacionados con la menopausia como sofocos, insomnio, sequedad vaginal, relaciones sexuales dolorosas, sobrepeso, osteoporosis o molestias articulares.

Estas son las 10 claves que te pueden ayudar a convivir con la menopausia y llevar una vida apasionante en esta etapa de madurez, según nos explican Santiago Palacios, ginecólogo y director del Instituto Palacios y Rosario Castejón, psicóloga y sexóloga de este centro, en el contexto del X Fórum Mujer y Menopausia, organizado por la asociación ella y el abanico que se celebra en CaixaForum Madrid.

YoDona

10 mujeres reales desfilan para romper tabúes en torno a la menopausia

BARCELONA 23 NOV 2017 - 08:46

Las participantes, de izquierda a derecha: Patricia Falcón, Esther Álvarez, Inés Cruz, Sal de Ana Carreras, Victoria Soriano, Susana de la Haza y directora del desfile, Ana María Mangón. Mercades Cortés, María Martín y María Dolores Vela. / Foto: Aida Rullón

El Periódico



El País: 19 mujeres dispuestas a cambiar el mundo



REVISTAS

Introversión





Interrupción o respiro. Etapa crítica o nuevo amanecer. Cada mujer atraviesa la menopausia a su manera, con más o menos dificultades y siempre con las mismas preguntas. Montse Houra, voz autorizada desde su portal de internet *Ella y el Abanico*, nos alumbró sobre los cambios biológicos, anímicos y sociales que nos esperan...

ellas

¿Qué le diría a aquellos que asocian menopausia y enfermedad?

Que se equivocan. La menopausia es una nueva etapa, la más larga de la mujer. Lo que sí es cierto es que trae consigo alteraciones físicas y, en ocasiones, también psicológicas.

¿Cómo surgió la idea de *Ella y el Abanico*?

A través de vivir mi propio proceso de menopausia, en el que no encontré la información que necesitaba y me sentí bastante sola. A partir de ahí decidí crear el *Salón de la Menopausia*, celebrado en abril del año pasado para que a otras mujeres no les sucediera lo mismo que a mí. Posteriormente, la web -que era sólo informativa del propio Salón- se reconvirtió en portal de información acerca del proceso de la menopausia.

¿Fue usted pionera con *Ella y el Abanico*?

Lo cierto es que fue el primer salón de este género dirigido directamente a la mujer. El nombre de la web no fue muy difícil de escoger, ya que yo no dejaba de abanicarme en ningún momento, con lo cual yo ya era "Ella y el Abanico" (risas)...

De todas las entradas de su web, ¿cuáles han suscitado mayor interés?

Sin ninguna duda la sexualidad, seguida por la salud ósea y el insomnio.

¿Convidaría usted a los/as siguientes/as en su próximo/a...

Premsa RADIOS

Premsa EN BUENOS AIRES/ARGENTINA

Al 2014 la nostra trajectòria va ser reconeguda amb el: **Premi Bones Pràctiques de Comunicació no Sexista per una iniciativa d'informació i sensibilització en la salut i el benestar per a les dones de l'Associació de Dones Periodistes de Catalunya.**



Fitxa tècnica

NOMBRE: [Fòrum Dona i Menopausa](#)

FECHAS: **16 d'Octubre**

LUGAR: **CaixaForum BARCELONA**

Adreça: Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8, 08038 Barcelona.

Google Maps:

<https://www.google.es/maps/place/Av.+Francesc+Ferrer+i+Guàrdia,+6-8,+08038+Barcelona/data=!4m2!3m1!1s0x12a4a279e4eaa08f:0xb4bf50d025f7160c?sa=X&ved=0ahUKEwi1vd7i6P7KAhVR62MKHU57DkoQ8gEIJDAB>

Metro: Plaça Espanya- **Linea3** y **Linea1**.

FGC Espanya: Líneas L8, S33, S4, S8, R5 y R6.

Autobusos: Líneas 13 y 150 amb parada davant del **CaixaForum**
Líneas 9, 27, 50, 65, 79, 91, 109 y 165, amb parada a **Pl. Espanya**
Líneas D20, H12, V7, L72, L80, L81, L86, L87, L95 amb parada a **Pl. Espanya**.

CAPACITAT AUDITORI: **338px** por **COVIDA-2020** **169 px**

CAPACITAT SALA 1: **150px** por **COVIDA-2020** **42px**

CAPACITAT SALA 2: **120px** por **COVIDA-2020** **22px**

Rebin la nostra més cordial salutació.

<http://www.ellayelabanico.com>



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

<http://twitter.com/ellayelabanico>

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

<https://www.instagram.com/ellayelabanico/>

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