

F *ella
el abanico* **FORUM** 2020

FEMME MUJER
DONA WOMAN
MULHER

Menopausia

10 años contigo

Os presentamos los **“FÓRUMS MUJER Y MENOPAUSIA”** los únicos encuentros anuales en España de mujeres en la etapa de la menopausia que comparten sus inquietudes y necesidades con especialistas del campo de la salud, la actividad física, la estética, la moda, la sexualidad y la alimentación.

Este año estamos de celebración **CUMPLIMOS 10 AÑOS** y para celebrarlo estamos muy contentas de volver a la ciudad que nos vio nacer el 15 de Abril del 2010 en las Cotxeres de Sants de Barcelona.

Ni que decir tiene que lograrlo dadas las actuales circunstancias, ha sido un esfuerzo titánico, pero no queríamos quedarnos sin esta pequeña celebración, que ha sido posible gracias al **“Institut Català de les Dones”** quien lleva acompañándonos estos 10 años junto con el **Centro Social y Cultural de la Obra Social “la Caixa”**, que se unió a nosotras hace ya 5 años y el patrocinio de **PHARMA NORD**.

A todos ellos gracias, gracias, gracias.

FÓRUM MUJER Y MENOPAUSIA **Barcelona 16 de Octubre.**

Detalles del evento

16h Inauguración **LAURA MARTÍNEZ PORTELL** presidenta del **“Institut Català de les Dones”**

Vídeo resumen 10 AÑOS

1ª MESA REDONDA -Abanico de posibilidades

ASSUMPTA SERNA- Actriz, presentará y moderará la mesa.

Dr. SANTIAGO PALACIOS- Ginecólogo-Director Instituto Palacios.

JORDI VILLA- Doctor en genética.

MIREIA GROSMANN- Fisioterapeuta, osteópata.

DARYN WIESE-Doctor en quiropráctica.
JOSEP ALLUÉ- Director máster fitoterapia.

2º MESA REDONDA - Abanico de mujeres

ROSA Mª CALAF. Periodista- corresponsal de TVE, presentará y moderará la mesa.
IRATXE DIAZ- Bióloga-Country Manager PharmaNord Spain S.L.
MONTSE ROURA- Directora y creadora de ella y el abanico.
Dra. ISABEL FERNANDEZ- Ginecóloga.
MARGARITA LEGORBURU- Médico-acupuntor.
NURIA VIVES- Pedagoga.

TALLER

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

Vídeo danza 50 retratos en transición.

MYRNA DE LA GARZA- Coreógrafa, bailarina, docente, investigadora desde 1992

Nacimos en el año **2010** y pasito a pasito casi sin darnos cuenta hemos llegado ya a los **10 años** de nuestra existencia en los que nuestros retos:

- ♥ Reivindicar que la Menopausia no es una enfermedad sino una etapa más en la vida de las mujeres.
- ♥ Contribuir a ampliar la información, comprensión y respeto hacia la menopausia y que se aborde el tema de manera pública y abierta.
- ♥ Romper los tabúes que hay en torno a la menopausia.
- ♥ Fomentar el diálogo entre los y las profesionales y las mujeres.
- ♥ Involucrar a nuestras parejas, hijos e hijas, amigos y amigas en la comprensión de esta etapa.
- ♥ Ampliar la información de la andropausia.
- ♥ Involucrar a los medios de comunicación.

Se han cumplido ampliamente. Nuestra comunidad de mujeres ha subido sin parar, llegando ya + de **3.000.000 visitas** y + de **4.200.000** lecturas en nuestro portal <http://www.ellayelabanico.com/> con + de 18.600 artículos publicados y leídas en 5 continentes 214 países y 14.025 ciudades.

Todo ello nos demuestra que las mujeres con su atención nos han convertido en el **medio de comunicación de referencia de la menopausia**, así como un lugar de

encuentros e intercambios para las mujeres de entre **40 y 60 años** que deseen conocer tanto el antes, el durante y el después de este proceso vital y en él que puedes encontrar las novedades que se vayan produciendo con artículos y noticias sobre menopausia, osteoporosis, sexualidad, suelo pélvico, nutrición, belleza, deporte, terapias naturales, salud emocional; cursos, talleres, libros y videos.

Nuestras redes sociales abarcan ya una comunidad de + de 52.000 seguidoras

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



[LinkedIn:](#)



[Twitter](#)



[Youtube](#)



[Youtube](#)

Enviamos una **newsletter mensual** a más de **15.000 mujeres**



Hemos organizado ya **XII FÓRUMS MUJER Y MENOPAUSIA**, los únicos encuentros anuales en España de mujeres en la etapa de la menopausia donde pueden compartir sus inquietudes y necesidades con especialistas del campo de la salud, la actividad física, la estética, la moda, la sexualidad y la alimentación.



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



ella **FÓRUMS** 2018

MUJER Y MENOPAUSIA Andalucía

Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia

Conferencias y Talleres

MÁLAGA 26 de Octubre

Auditorio Provincial
Edgór Neville de la Diputación Provincial



SEVILLA 9 y 10 de Noviembre

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



Nuestra presencia en los medios de comunicación en esos **10 años** ha sido constante:

TELEVISIONES





Btv: "Deuwatts"



L'entrevista: Tv Girona



Lleida TV: "Programa Cafeïna"

Con sentido Público/CANAL 7 de BUENOS AIRES y Llegó la hora-101Tv/ Málaga



PERIODICOS

ABC

ENFERMEDAD

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
DelaCebal
MÁLAGA - 01/11/2017 19:43h - Actualizado: 01/11/2017 19:53h

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

MÁLAGA - 23 NOV 2017 - 09:46

Las participantes, de izquierda a derecha: Patricia Falcón, Esther Álvarez, Isabel Cruz Saldaña, Ana Carreras, Victoria Soriano, Susana de la Hoz y directora del desfile, Ana Julia Mangón. Mercades Cortés, María Martín y María Dolores Vela. / Foto: Aida Rubio

El Periódico



El País: 19 mujeres dispuestas a cambiar el mundo



REVISTAS

Introversión





ellas

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 Roura, voz autorizada desde su portal de internet *Ella y el Abanico*, nos alumbró sobre los cambios biológicos, anímicos y sociales que nos esperan...

¿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 éste 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" (risa)...

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 leer sus escritos, por su cuenta?

Prensa RADIOS

Prensa EN BUENOS AIRES/ARGENTINA

En el 2014 nuestra trayectoria fue reconocida con el : **Premio Buenas Practicas de Comunicación no Sexista** por una iniciativa de información y sensibilización en salud y bienestar para las mujeres de la “**Associació de Dones Periodistas de Catalunya**”



Ficha técnica

NOMBRE: [Fórum Mujer y Menopausia](#)

FECHAS: **16 de Octubre**

LUGAR: **CaixaForum BARCELONA**

Dirección: 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: Plaza España- **Linea3** y **Linea1**.

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

Autobuses: Líneas 13 y 150 con parada delante de **CaixaForum**
Líneas 9, 27, 50, 65, 79, 91, 109 y 165, con parada en **Pl. España**
Líneas D20, H12, V7, L72, L80, L81, L86, L87, L95 con parada en **Pl. España**.

CAPACIDAD AUDITORIO: **338px** por **COVIDA-2020** **169px**

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

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

Reciban nuestro más cordial saludo

<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/>