



Esport Femení Lleida

+

IRBLleida

+

Diputació de Lleida

Gaudeix d'una jornada organitzada per Esport Femení Lleida, l'IRBLleida i la Diputació de Lleida amb activitats que giren entorn de tres grans blocs temàtics de la dona: salut, esport i menopausa.

- Salut: com afecta l'envelliment, la nutrició o el son des del punt de vista de la perspectiva de gènere interseccional.
- Esport: apoderament de les dones en el món de l'esport. Compatibilitat de l'esport amb diversos moments vitals: embaràs, postpart...
- Menopausa: les diferents maneres de viure la menopausa de la manera més plena possible i les seves simptomatologies vàries.

INSCRIPCIÓ



26/04/2025

aula 0.22
Unitat docent, Facultat de Medicina,
Universitat de Lleida (davant IRBLleida)

Av. Alcalde Rovira Roure, 80

SALUT EN FEMENÍ: CONNECTEM COS I MENT

1a jornada organitzada per Esport Femení Lleida, l'IRBLleida i la Diputació de Lleida per informar i conscienciar sobre la importància de dur un estil de vida saludable que afavoreixi la salut integral i el benestar de les persones des de la perspectiva de gènere interseccional

Porta roba còmoda per la sessió d'hipopressius



Espai gastronòmic i mercat solidari

Ubicació:
Unitat docent,
Facultat de
Medicina,
Universitat de Lleida
(davant IRBLleida)

Al llarg de tot el matí, tothom podrà gaudir d'una proposta gastronòmica i de productes diversos.

Tots ells resultat de projectes compromesos amb la sostenibilitat i la perspectiva de gènere.

- Dalia
- Ringana
- Nufri
- ApLleida
- Dones de l'Horta
- Llibreria Caselles
- Blood Bros Socks
- Rosa Torrent



Comptarem amb un espai de ludoteca, si vols venir acompanyada de nens i nenes, reserva el servei a la inscripció

Per què "Salut en femení: connectem cos i ment"?

- Per informar i conscienciar: sobre la importància de dur un estil de vida saludable que afavoreixi la salut integral i el benestar de les persones des de la perspectiva de gènere.
- Per ser un punt de trobada i comunitat per a les dones de la demarcació de Lleida.
- Per contribuir a la recerca: els recursos recaptats en el marc de la jornada es destinaran a diferents projectes de l'IRBLleida focalitzats en avançar en la perspectiva de gènere aplicada en la salut: des de la formació de professionals fins a estudis de recerca en aquest àmbit.

Programa

9.15-9.30H BENVINGUDA

- Diputació de Lleida, Sandra Marco Casals, diputada d'Igualtat.
- IRBLleida, Eva López Truco, gerent.
- Esport Femení Lleida, Carme Cabanillas Sans, presidenta.

9.30-10.00H LA MENOPAUSA, ANÀLISI DELS SEUS EFECTES. "MENOPOWER" (EDITORIAL DIANA, 2024)

- Carla Romagosa, llicenciada en ADE, graduada en nutrició i dietètica, especialista en premenopausa i menopausi, membre de l'associació espanyola per a l'estudi Menopausa.

10.00-10.30H L'ESPORT EN DIFERENTS ETAPES VITALS DE LA DONA

- Marta Mongay Morales, llicenciada en INEFC.

10.30-11.00H HÀBITS SALUDABLES PER COMBATRE EL CÀNCER: ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

- Mariona Pont Gòdia, investigadora en formació grup GREBIC, IRBLleida.

11.00-11.30H PAUSA: VISITA ESPAI GASTRONÒMIC I MERCAT SOLIDARI

11.30-12.00H SALUT FEMENINA I TÈCNiques HIPOPRESSIVES

- Núria Codina Alés, atleta i llicenciada i diplomada d'Educació Física INEFC i UdL. Instructora Hipopressius RSF des de 2011.

12.00-12.30H BENESTAR FEMENÍ EN MOVIMENT. RECURSOS PSICOLÒGICS POSITIVS I ACTIVITAT FÍSICA PER UNA VIDA SALUDABLE.

- Cristina Torrelles Nadal, doctora en psicopedagogia i llicenciada en INEFC.

12.30-13.00H LA NUTRICIÓ DES DEL PUNT DE VISTA DE LA SALUT HORMONAL DE LA DONA

- Alba Barbero Moreno, dietista-nutricionista i psiconeuroimmunòloga.

13.00-13.10H COMIAT AMB UNA DEMOSTRACIÓ DE SWING A CÀRREC DE "ALLSWING"