



ACTA DEL CONSELL MUNICIPAL DE LES DONES D'ARENYS DE MAR

5a SESSIÓ:

DIA: Dimecres 12 de març 2024

HORA: 18.30 h

LLOC: Sala de Plens de l'Ajuntament d'Arenys de Mar

ORDRE DEL DIA:

1.- **Informació sobre la reunió extraordinària del 17 de febrer de 2025 i consideracions.** Atès que la reunió del 17 de febrer va ser de caràcter extraordinari i no oficial, no hi ha acta formal a aprovar. Es farà un breu repàs dels temes tractats.

2.- **Organització dels actes del Dia Internacional de la Dona: aplaçament i nova programació.** S'informarà sobre els motius de l'ajornament dels actes previstos inicialment per al 8 de març i es presentaran els detalls de la nova programació, prevista per al 21 o 22 de març. La regidora d'Igualtat exposarà el programa definitiu d'activitats i les accions previstes per a la seva difusió i desenvolupament.

3.- **Resum del Pla de treball anual i presentació de noves propostes.** Es farà un repàs de les accions previstes per a l'any en curs i es debatran possibles iniciatives a incorporar.

4.- Precs i preguntes.

5.- Acords.

ASSISTÈNCIA:

- Míriam Soler, AFA Els Tres Turons
- Marta Serrano Herraiz, Regidora d'Igualtat
- Laura Estrada Ocaña, Tècnica de Sanitat
- Mònica Roig Manasanch, Tècnica d'Igualtat
- Joana Barahona Gomez, PSC Arenys de Mar
- Mónica Danés Roca, ERC Arenys de Mar
- Yolanda Vidal Ruiz, AVAM

S'excusa per no assistir la Teresa Verdura, Defensora de la ciutadania.

Presentació:

Abans d'iniciar el primer punt de l'ordre del dia es passa llista d'assistència i es revisa que les dades de contacte de cada un dels participants siguin correctes. S'afegeix el mail de Catalina Vidal katyvidaldiaz@gmail.com per properes convocatòries.

Es presenten totes les assistents del Consell de Dones i es dona la benvinguda.



Es llegeix l'acta de l'anterior sessió extraordinària del 17 de febrer ja que no hi ha acta formal a aprovar i es passa al segon punt de l'ordre del dia referent als actes per el 8M Dia Internacional de les Dones.

Donat que els actes previstos pel dia 8 de març es van haver de suspendre per les condicions meteorològiques s'acorda que es duran a terme els mateixos actes previstos però el dia 22 de març de 2025.

AVAM sol·licita posar una carpa del la onada violeta durant els actes del 8 de març que es celebraran el dia 22. S'autoritza.

Presentació de noves propostes:

D'AVAM presenten el projecte Onada violeta que consisteix a crear espais segurs per les dones que es podran adreçar als establiments del poble que tinguin aquest distintiu.

Carda cop que un establiment s'adhereixi se li farà una formació sobre com actuar i hi haurà un protocol d'actuació d'acord amb els Mossos, Polia i AMC.

Es pretén aconseguir la màxim adhesió per part dels establiments que tinguin l'etiqueta.

Per part d l'Ajuntament es demana al Consell més idees per poder fer més actes durant tot l'any, que no hi hagi només actes puntuals ens el dies assenyalats.

Per part de l'Ajuntament es proposen exemples d'accions i dates a realitzar-les:

✦ 28 de maig: Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones

Possibilitat d'una acció conjunta amb Salut Municipal.

Temes possibles: salut mental, autocura, alimentació saludable, benestar emocional.

Decidir si fem un taller, xerrada o una jornada divulgativa.

Explorar si s'encaixa alguna acció amb el Dia Mundial de la Salut (10 d'abril).

PROPOSTES

1- Xerrades i Taules Rodones

◆ "Salut i Dona: Cuidem-nos en totes les etapes de la vida"

Amb professionals de la salut: ginecòlogues, fisioterapeutes, nutricionistes, psicòlogues, etc.

Temes: cicle menstrual, menopausa, salut hormonal, càncer de mama i ginecològic, osteoporosis, malalties autoimmunes en dones, salut cardiovascular.

◆ "Salut Mental i Benestar Emocional"

Com gestionar l'estrès i l'ansietat.

Autoestima i empoderament femení.

Impacte de la càrrega mental i la doble jornada.



Estratègies per a l'autocura emocional.

◆ "Violència obstètrica i drets sexuals i reproductius"

L'accés a una sanitat respectuosa amb la perspectiva de gènere.

Drets de les dones en l'atenció ginecològica i obstètrica.

2- Tallers Pràctics

☐ ♀ Ioga i Mindfulness per a la salut integral de les dones

Sessió de relaxació i autocura a través de la respiració i el moviment conscient.

☐ Nutrició i Alimentació Conscient

Taller sobre com adaptar l'alimentació a cada etapa de la vida.

Impacte de l'alimentació en la menstruació, la menopausa i l'energia vital.

🧘 Autocura i relaxació

Aprendre tècniques d'automassatge i relaxació per reduir tensions físiques i emocionals.

🏃 ♀ Esport i benestar: Mou-te per la teva salut!

Sessió de zumba, dansa, tai-txí o altres activitats físiques enfocades al benestar femení.

3- Campanyes de Sensibilització i Recursos per a la Salut de les Dones

🔊 Jornada de portes obertes als serveis de salut per a les dones

Oferir informació sobre recursos locals en ginecologia, salut mental, assessorament en violència de gènere, suport a la maternitat, etc.

📍 Punt d'informació sobre salut i drets de les dones

Espai per oferir materials, assessorament i atenció personalitzada.

4- Activitats Intergeneracionals i Comunitàries

👏 Roda de testimonis: Experiències de salut en primera persona

Espai de trobada on dones de diferents edats comparteixin les seves vivències en relació amb la salut, la maternitat, la menopausa i la salut mental.

🎭 Teatre social sobre salut i dones

Representació teatral participativa sobre temes de salut i benestar femení.

🎨 Mural col·laboratiu: "Dones i Salut"

Creació d'una obra artística amb missatges i reflexions sobre el benestar de les dones.

◆ ALTRES IDEES PER FER L'ACTIVITAT MÉS VISUAL I DINÀMICA



- ✓ Exposicions fotogràfiques o audiovisuals sobre la salut de les dones al llarg de la història.
- ✓ Taller de creació de mantras o frases motivadores sobre salut i autocura.
- ✓ Campanya a xarxes socials amb consells de salut i testimoniatges de dones sobre la seva experiència amb la salut i el benestar.

Altres propostes per al dia internacional d'acció per la salut de les dones (28 de maig)

1. "El Viatge de la Salut": Experiència Immersiva

🌀 Transformar un espai en un circuit interactiu on les dones experimentin diferents aspectes de la salut de manera vivencial.

- Creació d'un **recorregut sensorial i interactiu**, amb diferents espais temàtics:
 - **👁️ Espai de la ciència:** Realitat virtual o projeccions sobre el cos de la dona i com afecta la salut en cada etapa vital.
 - **🧘♀️ Espai del moviment:** Petites activitats com pilates, dansa lliure o estiraments.
 - **🧖♀️ Espai de l'autocura:** Taller exprés de massatge facial o tècniques de respiració per calmar l'estrès.
 - **🗣️ Espai de la veu:** Lloc on les dones puguin deixar els seus testimonis sobre com viuen la salut.

💡 Objectiu: No només informar, sinó **fer sentir en primera persona** la importància de la salut física i emocional.

2. "Marató de Cuida't": Un dia per mirar-te com mai

☐ **Durant tot el dia, les dones podran accedir a diferents microactivitats gratuïtes.** L'objectiu és que cadascuna pugui fer-ne diverses segons el seu temps i interès.

🔗 Opcions de microactivitats:

- **Cita exprés amb una nutricionista o coach de salut** (15 minuts per fer consultes curtes).
- **Càpsules de respiració i relaxació en 5 minuts** (per a dones amb poc temps!).
- **Punt d'autocura i rituals de benestar:** Petits consells de com tenir cura de la pell, l'alimentació o la postura en el dia a dia.
- **Zumba o dansa espontània amb música en directe, però sense classe guiada!** (Només per gaudir de moure's sense regles!).



- **Speed-meeting sobre salut:** Taules amb especialistes on les dones puguin fer preguntes directes i pràctiques en 10 minuts.

✎ **Dinamització:** Es pot fer amb una mena de passaport de benestar, on cada activitat feta acumula un punt i al final hi ha un petit detall per qui n'hagi fet més de tres.

3. "La Ruta Secreta de la Salut: Descobrim-nos en moviment"

♂♀ Una ruta per Arenys de Mar, però amb una perspectiva totalment diferent: **cada parada està vinculada a un tema de salut de la dona.**

◆ Propostes de parades:

- 🏛️ **Punt històric:** Explicar com vivien la salut les dones a Arenys al segle XX.
- ☐ **Punt de benestar:** Una pausa curta amb una tècnica relaxant o de respiració.
- 🍷 **Punt de nutrició:** Breu tast d'un aliment saludable i les seves propietats.
- 🗣️ **Punt d'expressió:** Un petit repte creatiu per reflexionar sobre el cos i la salut.

🎯 **Objectiu:** Fomentar la salut de manera dinàmica i connectada amb el territori.

4. "Arenys Respira": Silenci col·lectiu i acció

☐ **Cada dia vivim amb estrès, i moltes vegades les dones no tenen ni 5 minuts per a elles mateixes.**

🔊 **Proposta:** A les 12:00 h es convoca un **silenci col·lectiu de 3 minuts a la plaça del poble, on totes les dones es prenen un moment de pausa.**

◆ Dinamització:

- Una persona guia el moment amb una reflexió sobre la importància de parar i escoltar el cos.
- En acabar, es proposa que cada dona escrigui en una targeta una petita acció que es compromet a fer per la seva salut en el pròxim mes i la pengi en un mural o arbre simbòlic.

📸 **Impacte visual:** Un espai amb totes les targetes exposades creant un compromís col·lectiu per la salut.

5. "Revolució Menstrual: Trenquem tabús"

● **Proposta disruptiva sobre salut menstrual, menopausa i cos femení.**

🎯 **Accions possibles:**



- Un **mural participatiu** on cada dona pugui escriure una frase sobre el seu cicle menstrual o la seva experiència amb la menopausa.
- **Taula oberta:** Espai de debat sobre com ens afecta hormonalment la feina, les emocions i la vida social.
- **Exposició interactiva** sobre com la indústria ha canviat la manera en què vivim la menstruació i els productes menstruals sostenibles.

6. "El Rellotge Vital: Viure segons el ritme del cos"

☐ **Les dones funcionem segons ritmes hormonals diferents, i sovint la societat no s'adapta a això.**

☐ **Proposta:** Crear un **workshop pràctic** on cada dona pugui:

- Identificar **com el seu cicle hormonal influeix en la seva energia i estat d'ànim.**
- Aprendre **com adaptar hàbits segons el moment del cicle** (esport, alimentació, feina).
- Reflexionar sobre **com la societat imposa un ritme "lineal" que no encaixa amb el cos femení.**

🔊 **Format:** Pot ser una **xerrada amb dinàmiques**, un **cercle de dones** o un **petit taller amb exemples pràctics.**

★ 25 de novembre: Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones

Opcions d'activitats:

Acte institucional amb manifest.

Il·luminació d'edificis en lila.

Cicle de xerrades sobre violències masclistes.

Performance o acció simbòlica.

Exposició/testimonis de dones supervivents.

Punt d'informació sobre recursos per a dones.

★ **Projecte de recerca:** Visibilització de l'aportació històrica de la dona arenyenca

Objectiu: documentar el paper de les dones en el creixement d'Arenys en els àmbits cultural, social, comercial, etc.

Inici: Finals de 2024 – Finalització prevista: Primer trimestre de 2025.

Definir com es durà a terme: entrevistes, recopilació d'informació històrica, col·laboració amb entitats i arxius.



Possibles formats de difusió: exposició, publicació digital, conferències.

Per part de les assistents es fan diverses propostes:

- Es fa una proposta de fer zumba els diumenges al matí a la Plaça de l'Església.
- Es recorda la proposta de l'educació sexual a l'instituts i es diu que ja s'ha sol·licitat la subvenció. Es comenta que DIP salut a Girona ho té.
- Es demana fer més activitats/accions dirigides a joves. Exemple: Taula rodona amb gent jove i es demana si l'Ajuntament podria aportar un moderador.
- Es proposa fer un estudi per veure quines sortides tenen les dones d'Arenys de Mar per poder elaborar un mapa de recursos.
- Es proposa buscar dones que fan coses pel poble per fer-los un reconeixement. Es comenta mirar accions que es fan a Montgat en aquest aspecte com idea.
- Es proposa fer un estudi de com el papil·loma afecta als homes.

Precs i preguntes:

Es pregunta que farem si torna a haver-hi previsió de pluja el dia 22 de març, però en principi es manté la programació dels actes per aquest dia.

Acords:

- S'acorda convocar una nova reunió el dimecres 16 d'abril a les 18,30 hores per seguir treballant en el tema de les propostes.
- S'enviarà l'acta d'aquesta sessió.
- S'enviarà també la convocatòria via WhatsApp en properes sessions.

Finalment la Sra. Marta Serrano agraeix la participació de totes les assistents i aixeca la sessió a les 20 hores