

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

Imatge promocional del Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones.  
Imatge promocional del Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones.

### **La fisioterapeuta, fisiosexòloga i osteòpata Mireia Grossman oferirà farà una xerrada-col·loqui a Castellar la setmana que ve**

Dimarts 21 de maig

Programes| [Dia de la Salut de les Dones 2024](#)

### **La proposta s'inclou en la programació al voltant del Dia de la Salut de les Dones, que també preveu una vesprada d'activitats saludables i una caminada**

La fisioterapeuta, fisiosexòloga i osteòpata especialitzada en sòl pelvià Mireia Grossman serà a Castellar el 29 de maig per impartir a la Sala d'Actes d'El Mirador, a les 18.30 hores, una xerrada-col·loqui sobre sòl pelvià i menopausa en el marc de la programació al voltant del Dia Internacional d'Acció per a la Salut de les Dones, que se celebra cada 28 de maig.

Grossmann, que aquest 2024 ha publicat el llibre *Menopausia. No hay reglas* i que té més de 161.000 seguidors a Instagram, tancarà les propostes d'enguany programades amb motiu d'aquesta jornada que té per objectiu fer difusió de l'estat de salut de les dones, de les seves necessitats i demandes i del compromís de les administracions per donar-hi resposta.

La setmana començarà dilluns, 27 de maig, amb una vesprada d'activitats saludables al gimnàs de l'Escola Joan Blanquer que inclourà dues propostes: una sessió de pilates global softball a càrrec de David Dalmau, a les 18 hores, i una de ioga nidra a càrrec de Socorro Mayor, a les 19 hores.

A més, dimarts 28 de maig s'ha programat un itinerari pel Camí Lila que, sota el títol "Camina per la salut de les dones" farà aquest recorregut circular de 7,5 km i dificultat moderada que proposa diverses parades amb continguts relacionats amb dones de la vila i que es portarà a terme de la mà del Centre Excursionista de Castellar. La sortida engregarà a les 9 hores des del casal de gent gran de la plaça Major.

Totes les activitats són gratuïtes, però cal tenir en compte que tenen places limitades. Per assistir-hi, cal reservar plaça al formulari que es pot trobar al web municipal, a [www.castellarvalles.cat/diasalutdones](http://www.castellarvalles.cat/diasalutdones).

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Tel. 93 714 40 40