

8M

TODAS
LAS EDADES,
TODAS
LAS VOCES



8M PROGRAMA

MARTES 4

10 Y 12 H (DOS PASES)

LAS OLIMPIADAS DE LAS MUJERES.

TEATRO INTERACTIVO.

Centro Municipal
La Esfera

A Irene le gusta correr, siente que vuela y le encanta la sensación de que sus pies cojan carrerilla. Un día, en el recreo de su cole, como tantas otras veces, siente que no le dejan jugar al fútbol de delantera, que es lo que más le gusta, y a raíz de un conflicto en el partido, se dirige a la portería enfadadísima. Comienza así un viaje en el que Irene descubrirá a mujeres deportistas referentes en la historia, como Wilma Rudolph, Carolina Marín, Amaya Valdemoro, Teresa Perales y Simon Billes entre otras, y aprenderá de cada una de ellas sus aventuras e historias, sus lemas, las dificultades que han tenido en sus deportes, y lo brillantes que son en ellos.

Grupos cerrados. Escolares del ciclo de Primaria.

MIÉRCOLES 5

19 H

GALA DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

Teatro Auditorio
Ciudad Alcobendas

Entrega de reconocimien- to a la doctora

Leticia A. Fernández Frieria

A continuación, actuación de CORO GÓSPEL.

Invitaciones: gratuitas, en la Casa de la Mujer, desde el 25 de febrero, y si quedaran, desde una hora antes, en las taquillas del Teatro Auditorio.

Servicio de ludoteca gratuito desde las 18:30 h hasta la finalización de la *Gala del Día Internacional de las Mujeres*. Previa inscripción, hasta el lunes 3 de marzo, en igualdad@aytoalcobendas.org.

JUEVES 6

18 H

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE LA CASA DE LA MUJER CLARA CAMPOAMOR

C/ Málaga, 50

Ven a conocer un espacio único dedicado a la promoción de los derechos de las mujeres y la igualdad de género. Durante esta jornada, podrás disfrutar de visitas guiadas para conocer todos los servicios que ofrecemos, charlas in-

formativas sobre los proyectos y actividades que realizamos y alguna que otra sorpresa. Una gran oportunidad para conocer a otras mujeres y compartir experiencias.

¿Quiénes pueden asistir?

Todas las mujeres interesadas, así como cualquier persona que quiera saber más sobre los derechos y el bienestar de las mujeres.

No faltes, ¡te esperamos para conocerte y compartir juntas!

Entrada libre, hasta completar aforo.

VIERNES 7

11 H

ACTO DECLARATIVO

Plaza Mayor, s/n

18:30 H

ELLAS SON DE CINE

CC Pablo Iglesias

La Asociación Entreguiones presenta un homenaje a las directoras españolas de cine, con guion original y dramatización de las propias socias.

Entrada libre, hasta completar aforo.

SÁBADO 8

10-15 H

JORNADA WOMANHOOD SOBRE MENOPAUSIA

CC Pablo Iglesias

Temática clave que beneficia directamente a

mujeres en esta etapa, pero que también educa a familiares, parejas y profesionales a quienes interese comprender y apoyar este proceso. Inspiración y visibilización. Un evento pensado para educar, inspirar y crear un espacio de conexión entre las mujeres de Alcobendas. Se complementará con talleres prácticos exclusivos: Acción y herramientas. Talleres de marcas patrocinadoras para consolidar lo aprendido, ofreciendo herramientas aplicables al día a día de las participantes.

En Womanhood, entendemos lo que las mujeres necesitan y tenemos el mejor personal experto para ofrecer soluciones reales. Estamos listas para hacer de esta colaboración una experiencia transformadora para las mujeres de Alcobendas. ¿Hablamos?.

PROGRAMA

10 H Entrada y recepción de asistentes.

10-10:15 H Apertura más vídeo de entrada sobre el impacto de la menopausia y los desafíos de la vida diaria.

10:15-11 H Mesa redonda: *Más allá de los sofocos: Enfermedades vinculadas a la menopausia que debes conocer y prevenir.* Modera: Lucía Yturriaga: CEO y founder de Womanhood.

Doctora Matilde Gómez: ginecóloga, divulgadora, jefa de la Unidad de Menopausia del Hospital HM Madrid Río y autora de *Mujeres sin reglas*.

Doctora Leticia Fernández-Friera: cardióloga, jefa del Servicio de Cardiología en HM Hospitales, socia fundadora y directora de la Unidad de Cardiología Mujer en Atria Clinic.

11-11:20 H Ponencia individual: *Cuando ya no puedes más.* Cómo manejar la ansiedad, el estrés y los cambios de estado de ánimo.

Ana Asensio: psicóloga, neurocientífica y autora de *Neurofelicidad*.

11:20-11:40 H Diálogo: *Terapias hormonales y alternativas naturales.* Mitos, realidades y opciones. Lo esencial para tomar decisiones informadas.

Doctora Bárbara Fernández del Bas: ginecóloga, experta en Ginecología Integrativa y regenerativa y directora médica en Womanhood Clinic.

Enrique Guirado: farmacéutico, nutricionista y experto en Suplementación.

11:40-12 H Ponencia individual: *¿Por qué aumento de peso a partir de los 45?* Respuestas a tus preocupaciones y alternativas para evitarlo.

12-12:30 H Ponencia individual: *Bienestar integral. Cómo la alimentación, el ejercicio y el sueño transforman tu salud.*

Marta León: especialista en Nutrición, Alimentación y Salud Femenina y Hormonal y autora de *El equilibrio perfecto*.

12:30-14:30 H Aperitivo saludable y talleres.

Inscripciones en www.alcobendas.org.



SÁBADO 15

16:30 H

1^{ER} MEMORIAL MARÍA CAÑIZARES 2025

CC Pablo Iglesias

Mujeres para la Democracia organiza el torneo de tute.

Inscripciones: hasta el 12 de marzo, en los teléfonos: 649 021 319 (Elvira) y 649 498 264 (Esther).