



ciclo **falando con mulleres**

Concello da Coruña

marzo 2026

O **Concello da Coruña**, a través da Concellería de Benestar Social, Participación e Igualdade e do CIM, presenta o ciclo **Falando con mulleres**, un espazo de encontro e diálogo para escoitar e compartir saberes e experiencias. Esta programación forma parte da Campaña do 8M, Día Internacional das Mulleres, e artéllase en distintas accións abertas a toda a cidadanía.

Mulleres e saúde

Espazos de divulgación sobre a saúde das mulleres desde unha **perspectiva integral e de xénero**.

Programación



Martes 3 de marzo · 18:30 h

Hormonas, muller e envellecemento saudable: comprender os cambios para vivir mellor.

Lugar: Kiosko Alfonso

Relatora: Dra. Cristina Tejera Pérez. Médica especialista en endocrinoloxía.

Mércores 4 de marzo · 17:30 h

Coidarme sen castigarme; alimentación, presión estética e relación coa comida.

Lugar: Fórum Metropolitano (Salón de actos)

Relatora: Lidia Folgar. Dietista-nutricionista. Especialista en psiconutrición.



Xoves 5 de marzo · 18:30 h

Claves para comprender a importancia da actividade física na saúde das mulleres.

Lugar: Centro Cívico Cidade Vella (Sala de usos múltiples)

Relatora: Paula García Tenorio. Licenciada en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.

Luns 9 de marzo · 18:30 h

Entre pausas e transformacións: perimenopausa, menopausa e novos comezos

Lugar: Kiosko Alfonso

Relatora: Dra. Carol Strate. Xinecóloga e sexóloga.



Martes 10 de marzo · 18:30 h

Mulleres e saúde mental: retos, coidados e benestar emocional.

Lugar: Museo Domus (Sala Leonardo)

Relatora: Dra. Rosa Molina. Psiquiatra e divulgadora en saúde mental, con colaboracións en distintos medios, entre eles en *El Podcast de Cristina Mitre*.

Asistencia gratuíta previa inscrición [aquí](#)

