

JORNADES DE SALUT I ALIMEN- TACIÓ



Ajuntament
de Mataró

Mataró
Octubre de 2019



**Xerrades, caminades,
tallers, contes...**

Programa complet
i més informació a

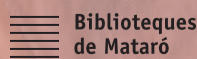
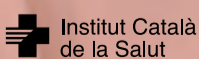
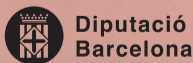
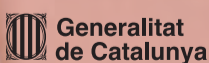
www.mataro.cat

Tel. d'atenció ciutadana: 010*

Ajuntament de Mataró

@matarocat

Col·laboradors:



*Des de fora de Mataró: 807 11 70 10. Preu de les trucades segons tarifes de l'operador. De 8 a 19 h, de dilluns a divendres. Festius tancat.



JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

L'Agenda 2030 de Desenvolupament Sostenible de l'Organització de Nacions Unides inclou 17 Objectius (ODS) que aborden grans reptes globals. El que fa referència a la Salut i el Benestar pretén garantir una vida sana i promoure el benestar per a tothom i a totes les edats.

La promoció d'estils de vida saludables des de la infantesa, i al llarg de tota la vida, ajuda el procés d'envellir saludablement. Malgrat això, poden aparèixer algunes disfuncions vinculades a l'edat o a problemes de salut que poden afectar l'alimentació. És el cas de la disfàgia, la dificultat per empassar.

Aquesta és una de les temàtiques incloses en les Jornades de Salut i Alimentació que, un any més, presenta la Secció de Salut de l'Ajuntament. Organitzades per commemorar el Dia Mundial de l'Alimentació (16 d'octubre), són el resultat del treball conjunt amb professionals de diferents àmbits.

DIMARTS 1 D'OCTUBRE

A les 18 h / A la Biblioteca Pompeu Fabra (pl. d'Occitània, s/n)

Hora del conte i espai creatiu

Activitat familiar amb espai dinamitzat sobre alimentació saludable, lleure i creativitat.

L'organitza: Biblioteques de Mataró

DIES 1, 2 I 4 D'OCTUBRE

De 10 a 13 h / A l'espai eÀgora del Mercat Municipal de la pl. de Cuba

TALLER

Sabem menjar de forma saludable?

A càrrec de Joana Ramon, infermera de l'EAP La Riera i màster en Nutrició.

Tres sessions que inclouran: Grups d'aliments i les seves funcions; Disseny de menús equilibrats, seguint el patró de la dieta mediterrània; Interpretació d'etiquetes d'aliments; Recomanacions d'activitat física per a tothom.

Places limitades amb inscripció prèvia a: CAP Rda. Prim (Rda. de Joan Prim, 35 planta baixa) o tels. 937 550 519-937 415 044

L'organitza: EAP La Riera. Institut Català de la Salut

DIMECRES 2 D'OCTUBRE

A les 18 h / A la Biblioteca Antoni Comas (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

HORA DEL CONTE

La meva nina no vol menjar

La Berta està amoïnada perquè la seva nina no vol menjar. La mare li suggereix que potser no li agrada el que li dona. La Berta es posa el davantal i comença a barrejar ingredients per inventar un nou plat.

A càrrec d'Elena Codó

L'organitza: Biblioteques de Mataró

ELS DIMARTS, A PARTIR DEL 8 D'OCTUBRE

A les 9.30 h / Des de la pl. Canyamars

Caminant per fer salut!

Sortides en grup per caminar per la ciutat, guanyar en salut i fer noves amistats, acompanyats de dues infermeres de l'EAP Rda. Cerdanya.

Inscripció prèvia a: CAP Rda. Cerdanya (c. Vallès, 37) o tel. 937 415 785

L'organitza: EAP Rda. Cerdanya. Institut Català de la Salut

DIMARTS 8 D'OCTUBRE

De 10 a 12 h / A la Biblioteca Pompeu Fabra (pl. d'Occitània, s/n)

XERRADA

Activitat física i salut

A càrrec de Mariona Violan, metgessa especialista en medicina de l'esport, coordinadora del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya

L'organitza: Fundació Agrupació

Hi col·labora: Direcció d'Esports

ELS DIJOUS, A PARTIR DEL 10 D'OCTUBRE

A les 18 h / Des de la pl. Canyamars

Caminant per fer salut!

Sortides en grup per caminar per la ciutat, guanyar en salut i fer noves amistats, acompanyats de dues infermeres de l'EAP Rda. Cerdanya.

Inscripció prèvia a: CAP Rda. Cerdanya (c. Vallès, 37) o tel. 937 415 785

L'organitza: EAP Rda. Cerdanya. Institut Català de la Salut



DIMECRES 16 D'OCTUBRE DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

De 18 a 20 h / A Can Palauet (c. d'en Palau, 32)

Inauguració de les Jornades

a càrrec de Laura Seijo, regidora de Benestar Social i Promoció de la salut

CONFERÈNCIA

La disfàgia en el procés d'envelliment: el seu impacte en l'alimentació i en la salut.

A càrrec de Pere Clavé, metge, cap de la Unitat d'Exploracions Funcionals Digestives i director Acadèmic de Recerca i d'Innovació, i d'Alicia Costa, dietista-nutricionista, Hospital de Mataró. Consorci Sanitari del Maresme

Breu introducció a aquesta disfunció, primers símptomes i repercussions sobre l'estat nutricional i la salut. Tractaments actius i presentació de la intervenció Mínima Massiva per a persones grans amb disfàgia en el marc de la campanya "El menjar cura".

Hi col·labora: Consorci Sanitari del Maresme

DIJOUS 17 D'OCTUBRE

De 9.30 a 11 h / Al Parc Urbà de Salut Parc de Cerdanyola

Com utilitzar correctament els elements d'aquest espai?

Activitat dirigida per professionals de l'esport.

Adreçat a persones usuàries del programa d'activitat física per a gent gran, dels casals municipals de gent gran i població general

Punt de trobada: Parc Urbà de Salut Parc de Cerdanyola

L'organitzen: Direcció d'Esports i Servei d'Igualtat i Diversitat Ciutadana

DISSABTE 19 D'OCTUBRE

D'11 a 12 h / A l'espai firal del Parc Nou

Ironkids

Cursa que fomenta l'esport saludable i la cultura de l'esforç entre infants i adolescents.

Adreçada a escolars de 6 a 16 anys

Inscripcions als centres educatius

L'organitza: Ironman Barcelona. Hi col·labora: Direcció d'Esports

DIMARTS 22 D'OCTUBRE

A les 17.30 h / Al CAP Rda. Cerdanya (c. Vallès, 37)

XERRADA

Petits canvis per menjar millor

Presentació de la nova guia d'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

A càrrec d'Encarna Oña, infermera, i d'Immaculada Pellicer, metgessa

Inscripció prèvia al mateix CAP o al tel. 937 415 785

L'organitza: EAP Rda. Cerdanya. Institut Català de la Salut

DIMECRES 23 D'OCTUBRE

A les 17.30 h / A la Biblioteca Antoni Comas (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

XERRADA

Com afecta l'alimentació a la nostra actitud, concentració i presència a l'aula

L'alimentació com a eina per promoure un creixement i desenvolupament saludables, més enllà de la prevenció de malalties.

A càrrec d'Ingrid Álvarez, odontòloga i de Judit Camp, dietista-nutricionista

L'organitzen: Servei Educatiu de Mataró i Biblioteques de Mataró

DIVENDRES 25 D'OCTUBRE

De 10 a 11.30 h / A l'espai eÀgora del Mercat Municipal de la pl. de Cuba

TALLER

Cuina per a persones amb dificultats per empassar

Demostració pràctica de la preparació de plats de textura modificada per a persones amb disfàgia.

A càrrec d'Alicia Costa, dietista-nutricionista de l'Hospital de Mataró, Pepe Ruiz, cuiner de l'Escola d'Hostaleria de Barcelona i Jose Ferreiro, cuiner d'Arcasa

Taller diagnòstic per al cribatge clínic de la disfàgia a les persones assistents que vulguin participar-hi.

A càrrec de Stephania Riera, logopeda de l'Hospital de Mataró

Adreçat a persones cuidadores i a població general

Places limitades amb inscripció prèvia al tel. 937 417 700 (ext. 2288)

L'organitzen: Fundació per a la Recerca en Gastroenterologia (Furega) i Consorci Sanitari del Maresme

DIMARTS 29 D'OCTUBRE

A les 9.30 h / Des de la pl. de Canyamars

Caminada popular a la Font picant d'Argentona

Recorregut fàcil de 9 km.

Durada aproximada: 2.30 h

Inscripció prèvia a: CAP Rda. Cerdanya (c. Vallès, 37) o tel. 937 415 785

L'organitza: EAP Rda. Cerdanya. Institut Català de la Salut

DIMECRES 30 D'OCTUBRE

A les 19 h / A la Biblioteca Antoni Comas (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

TAULA RODONA

Noves perspectives en el maneig de la disfàgia. Nous paradigmes d'intervenció: de la compensació a la recuperació de la funció deglutòria

Participació: professionals de medicina, infermeria i logopèdia del Consorci Sanitari del Maresme, representant del Grup d'Ajuda Mútua d'Àfàsics.

Moderació: Laura Seijo, regidora de Benestar Social i Promoció de la Salut

Adreçada a professionals dels àmbits de la salut, la restauració col·lectiva i l'educació

L'organitza: Consorci Sanitari del Maresme



Altres activitats relacionades amb la salut

>> Centre de Formació Permanent Tres Roques
www.mataro.cat/tresroques

>> Espai Gatassa
www.mataro.cat/espaiगतassa

>> Mou-te amb cor
www.mataro.cat/mouteambcor

>> Biblioteques de Mataró
www.culturamataro.cat

>> Activitats adreçades als centres educatius
www.mataro.cat (apartat Educació)

>> 18è Cicle d'activitats formatives per a la gent gran
www.mataro.cat (apartat Gent Gran)

Tots els actes de les jornades són gratuïts

Les caminades i activitats físiques i esportives es faran sota la responsabilitat de la persona participant, així com la participació en la resta d'actes. Si teniu algun problema de salut significatiu però que no us impedeix de fer activitat física i esportiva, cal fer-ho saber en el moment de la inscripció o del seu inici. L'organització declina tota responsabilitat sobre qualsevol dany o perjudici que la participació a les activitats pugui ocasionar a les persones que hi prenguin part. S'han de seguir les indicacions i els suggeriments de l'organització, la qual es reserva el dret de modificar o anul·lar un acte, si ho creu convenient.