

JORNADES DE

Exposició, caminades,
tallers, xerrades...

SALUT I

Octubre de 2022

ALIMENTACIÓ



Ajuntament
de Mataró

Omple de salut la teva nevera!



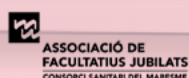
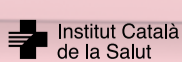
Tota la informació:

www.mataro.cat

El Ajuntament de Mataró @matarocat

Tel. gratuït d'atenció ciutadana 010

Col·laboren:



JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

Omple de salut la teva nevera!



Cada vegada es posa més de manifest que tant el nostre estil de vida com alguns dels problemes de salut més rellevants, estan condicionats per factors externs que no sempre tenen resposta des del sistema sanitari. Són els determinants de la salut. L'entorn urbà, la qualitat de l'aire o la mobilitat, en són alguns exemples.

L'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i les xarxes relacionals, són també determinants fonamentals de l'estat de salut de les persones que tant poden actuar de manera preventiva com afavoridora de problemes de salut crònics com són l'obesitat, les malalties cardiovasculars o la diabetis.

La formació en salut de la població és bàsica per aconseguir societats més sanes.

I aquesta és una de les finalitats de les Jornades de Salut i Alimentació que, un any més, presenta la Secció de Salut de l'Ajuntament: sensibilitzar i capacitar la població per tal que pugui prendre les decisions més saludables vers la seva salut. L'Administració ha de vetllar, també, perquè l'opció saludable sigui la més senzilla de prendre per part de la ciutadania. Organitzades per commemorar el **Dia Mundial de l'Alimentació** (16 d'octubre), les Jornades són el resultat del treball conjunt amb professionals de diferents àmbits.

Del 18 al 30 d'octubre

De 9 a 20 h / A la sala d'actes de la Biblioteca Pompeu Fabra (pl. d'Occitània, s/n)

Exposició Menja bé, tu hi guanyes!

Adreçada a infants de 8 a 12 anys i famílies

Grups escolars amb cita prèvia al c/e salutpublica@ajmataro.cat

Exposició cedida per la Diputació de Barcelona



Dimecres 19 d'octubre

A 18 h / A l'Espai Gatassa (c. de J. Monserrat i Cuadrada, 1)

Xerrada: Alimentació saludable

A càrrec de **Josep A. Capdevila**, metge internista

Per què és necessari fer una dieta saludable? Com ens pot ajudar la dieta mediterrània a tenir més salut? Quina alimentació és més adient quan hi ha problemes de salut com el colesterol o la diabetis?

L'organitza: *Espai Gatassa. Hi col·labora: Associació de facultatius jubilats del Consorci Sanitari del Maresme*

/ Tots els actes de les Jornades són gratuïts. / La participació en els diferents actes es farà sota la responsabilitat de la persona participant. / 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. /

Divendres 21 d'octubre

De 10 a 20 h / La Riera (cantonada amb c. de Barcelona)

Omple de salut la teva nevera!

Quins aliments tenim a la nevera de casa? Com estan distribuïts? Podem millorar-la?

Vine i explica'ns com és la teva nevera i aconseguim que sigui més variada, nutritiva, segura i fins i tot, més econòmica, a partir de les recomanacions de les professionals de dietètica i nutrició que conduiran l'activitat.

L'organitza: *Taula de salut comunitària de Mataró (Espai de treball integrat per representants dels Centres d'Atenció Primària de Salut, l'Agència de Salut Pública al territori, les Oficines de farmàcia i la Secció de Salut de l'Ajuntament de Mataró).*

Dissabte 22 d'octubre

A les 10 h / Al Nou Parc Central

"Ironkids"

Curses infantils adaptades a l'edat

Inscripcions a través dels coordinadors esportius dels centres educatius.

Dimarts 25 d'octubre

A les 17 h / A la sala d'actes de la Biblioteca Antoni Comas (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

Presentació del receptari: Memòria culinària amb llegums

Recull de receptes aportades per les persones que participen en els programes de gent gran.



Amb la participació d'**Elizabet Ruiz**, regidora delegada d'Espai públic, Equipaments municipals i Gent Gran Activa; **Teresa Torres**, tècnica de la Secció Salut; entrevistes a les autores i elaboració en directe d'una de les receptes.



Dimecres 26 d'octubre

A les 17.30 h / En directe pel canal Youtube de l'Ajuntament

Alimentació saludable en la primera infància

Adreçada a famílies, professionals docents i equips de pediatria

Els infants d'aquesta etapa ja poden menjar "de tot"? Quan i com incorporar l'alimentació complementària? Què és l'"alimentació dirigida per l'infant"? Poden seguir una dieta vegetariana?

Presentació de l'actualització de la guia de recomanacions per a una alimentació saludable en la petita infància, que dona resposta a aquestes i altres preguntes.

A càrrec de **Maria Manera**, dietista-nutricionista. Subdirecció general de promoció de la salut. Agència de Salut Pública de Catalunya.



Dijous 27 d'octubre

A les 9.30 h / Des del CAP Mataró Centre (Camí Ral, 208)

Caminant per fer salut!

Sortida en grup per caminar per l'entorn de les Cinc Sènies, guanyar en salut i fer noves amistats, acompanyats per professionals de l'atenció primària de salut.

Informació i inscripció prèvia a: CAP Mataró Centre (Camí Ral, 208) o tel. 937 555 190

L'organitza: *EAP Mataró Centre. Consorci Sanitari del Maresme*

Altres recursos i activitats:

Cuina sense pares
www.cuinasensepares.cat

Programa Salut Integral (SI!) per a escoles i famílies
www.programasi.org

Biblioteques de la ciutat
www.biblioteques.culturamataro.cat