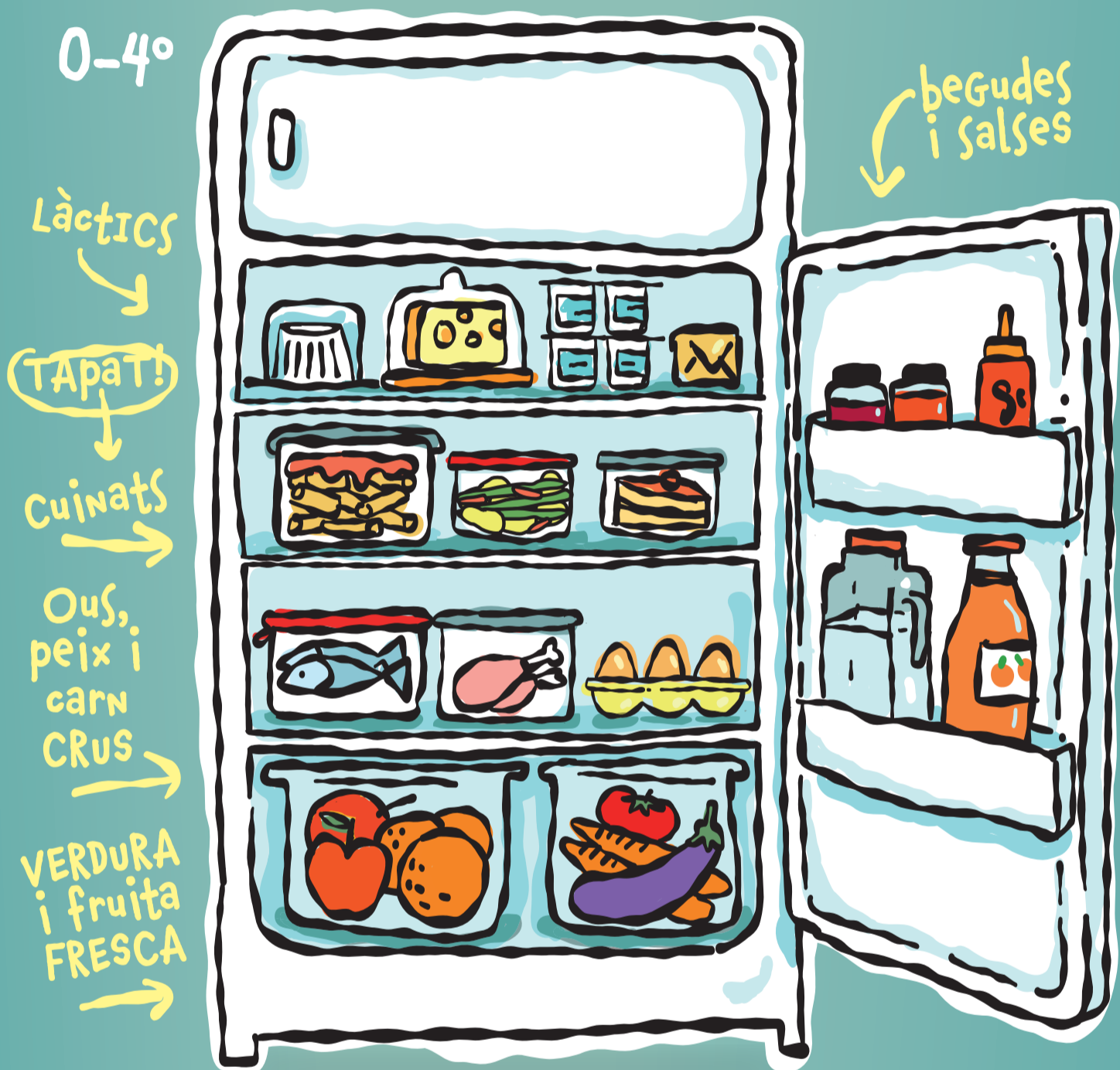


# JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

MATARÓ  
OCTUBRE 2024

## Omple de salut la teva nevera!



## Tallers, xerrades, caminada, "Mou-te als parcs!"

TOTES LES ACTIVITATS  
I MÉS INFORMACIÓ:

[www.mataro.cat/  
jornadessalut](http://www.mataro.cat/jornadessalut)

X @matarocat

f Ajuntament de Mataró

Tel. gratuït d'atenció ciutadana 010

Fem salut!

Tots els actes 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. 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.

ALTRES RECURSOS I ACTIVITATS:

**Cuina sense pares**  
[www.cuinasensepares.cat](http://www.cuinasensepares.cat)

**Programa Salut Integral (SI!)  
per a escoles i famílies**  
[www.programasi.org](http://www.programasi.org)

**Biblioteques de la ciutat**  
[biblioteques.culturamataro.cat](http://biblioteques.culturamataro.cat)

**Itineraris A peu, fem salut!**

**Xarxa de Parcs Urbans  
de Salut i Cal·listènia**

**Mou-te amb cor**  
[www.mataro.cat](http://www.mataro.cat) (Temes Salut i Esports)

ORGANITZA: TAULA DE SALUT COMUNITÀRIA DE MATARÓ



COL·LABOREN



# JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

Omple de salut la teva nevera!

MATARÓ  
OCTUBRE  
2024



El proper 16 d'octubre és el **Dia Mundial de l'Alimentació** i a Mataró tornen les Jornades de Salut i Alimentació amb diferents accions per sensibilitzar, conscienciar i formar la ciutadania en la necessitat d'incorporar un estil de vida actiu i saludable.

Malgrat les noves tendències alimentàries, el canvi climàtic i la incorporació de productes d'altres cultures a la nostra alimentació, **la dieta mediterrània segueix sent el patró alimentari més saludable i sostenible.**

De la mateixa manera, els avenços tecnològics i socials ens han convertit en una societat més sedentària, amb problemes de salut derivats d'aquesta inactivitat. **Caminar tan sols 30 minuts al dia** pot millorar aquesta situació.

Posar en pràctica un estil de vida saludable en l'entorn urbà pot semblar difícil, però actualment la ciutat disposa de diversos recursos per fer activitat física a l'aire lliure, de manera autònoma i gratuïta. I els mercats de la ciutat posen al nostre abast productes de proximitat i de temporada, que són més saludables.

Aquest programa d'activitats és el resultat del treball conjunt entre els diferents agents de salut que treballen al territori.

## Dissabte 5 d'octubre

DE 10 A 20 h /  
A LA PL. SANTA ANNA I LA RIERA

### Omple de salut la teva nevera!

Vine, explica'ns com és la teva nevera i aconseguim que sigui més variada, nutritiva, segura i, fins i tot, més econòmica. I juga al "passaparaula" de la salut.

A càrrec de professionals de dietètica i nutrició dels CAPs i de personal tècnic municipal.

En el marc de la Fira d'Entitats de Mataró



## De dilluns 14 a divendres 18 d'octubre

EN DIFERENTS HORARIS I ESPAIS

### Mou-te als parcs!

Vine a conèixer com utilitzar de manera adequada els elements que integren els **Parcs Urbans de Salut** de la ciutat per obtenir el màxim benefici.

Activitat dirigida per professionals de l'àmbit de l'esport. **Punt de trobada:** al Parc Urbà de Salut de la vostra elecció.

 **Places limitades**  
**Inscripció prèvia**  
i més informació al QR.

Les **persones usuàries del programa d'activitat física per a gent gran** poden fer la inscripció al tel. 654 693 732 (Gerson)

## Dijous 24 d'octubre

A LES 9.30 h / DES DEL  
CAP MATARÓ CENTRE  
(Camí Ral, 208)

### Caminant per fer salut!

Sortida en grup per caminar, guanyar en salut i fer noves amistats, acompanyats per professionals sanitaris.

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

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



## De dilluns 7 a dissabte 19 d'octubre

A LA BIBLIOTECA POPULAR  
(c. d'en Palau, 18)  
I A LA BIBLIOTECA POMPEU FABRA  
(pl. d'Occitània, s/n)

### Mostra documental sobre alimentació, activitat física i salut

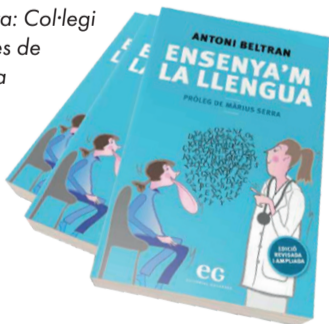
## Dijous 10 d'octubre

A LES 19 h / A L'ESPAI MATARÓ  
CONNECTA (pl. de la Muralla, 21)

### Presentació del llibre "Ensenya'm la llengua!"

**Màrius Serra**, escriptor i periodista, acompanyat de l'autor, **Antoni Beltran**, metge, presentaran aquest llibre, que vol ser una eina per a la recuperació del vocabulari popular i col·loquial relacionat amb la salut i les malalties.

L'organitza: Col·legi de Metges de Barcelona



## Dimarts 15 d'octubre

A LES 19 h / A LA BIBLIOTECA ANTONI  
COMAS (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

### XERRADA

### De la globalització alimentària a la seguretat social de l'alimentació

A càrrec de **Gustavo Duch**, veterinari, escriptor i divulgador de la sobirania alimentària.

Sessió amb què coneixerem algunes de les incoherències del sistema alimentari global i algunes propostes inspiradores per fer les coses d'una altra manera.

L'organitza: Biblioteca Antoni Comas



## Dimarts 29 d'octubre

A LES 19 h / A LA BIBLIOTECA ANTONI  
COMAS (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

### XERRADA

### El preu dels aliments o el valor dels aliments

A càrrec de **Carles Soler**, veterinari, expert en cooperació internacional i desenvolupament rural en els àmbits de defensa de la sobirania alimentària i assessorament en polítiques sostenibles.

Xerrada sobre un dels factors determinants de l'alimentació: l'econòmic. Quin cost té l'alimentació per a les persones? I per als productors? Com podem abaratir la nostra cistella de la compra?

L'organitza: Biblioteca Antoni Comas



## DIMECRES 30 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 patates" i exposició "Mataró Potatoes"

Aquest any, l'ingredient principal de les receptes elaborades per les persones que participen en els programes municipals de gent gran, és aquest tubercle tan versàtil, econòmic i saludable de la dieta mediterrània. S'acompanyarà de la mostra documental de l'època en què el Maresme va ser el proveïdor de patates d'Europa.

Amb **Laura Seijo**, regidora de l'àmbit Ciutat Inclusiva i Saludable; **Elizabet Ruiz**, regidora de Gent Gran Activa; **Teresa Torres**, tècnica de salut pública; i entrevista a algunes de les persones participants.



## Dimecres 16 d'octubre

DE 9.30 A 13.30 h /  
A LA PL. DE LA FUNDACIÓ  
TECNOCAMPUS

### Omple de salut la teva nevera!

Quins aliments tenim a la nevera de casa? Com els distribuïm perquè sigui segura? Quin consum d'aliments processats fem? I de begudes energètiques?

Professionals de dietètica i nutrició dels CAPs i alumnat del grau d'aquesta especialitat del TecnoCampus, t'assessoraran per gaudir d'una dieta més saludable.

## Dissabte 19 d'octubre

A LES 10 h / AL NOU PARC CENTRAL

### IRONKIDS

Curses escolars adaptades a l'edat. Inscripcions al centre educatiu corresponent

