

# Posa't en marxa i suma salut



Ajuntament  
de Mataró

JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ  
MATARÓ, OCTUBRE DE 2016



## Xerrades, caminades i esport, tallers de cuina, jocs, contes...

### DIJOUS 13

De 19 a 20:30 h / A Can Palauet (c. d'en Palau, 32)

**PRESENTACIÓ DE LES JORNADES DE SALUT  
I ALIMENTACIÓ** A càrrec de **Joan Manuel Vinzo**, regidor  
delegat de Sanitat, Salut, Consum i Gent Gran Activa

**CONFERÈNCIA**

**L'activitat física i la salut:  
desmuntant mites** A càrrec de

**Pep Marí**, psicòleg de l'Esport, codirector del Programa  
ACB Next Valores i assessor d'equips esportius i directius

### DIUMENGE 16

9 h / Punt de sortida: pl. de Puerto Rico

**CAMINADA POPULAR**

**Descoberta del sot  
de la Salamandra i  
els suros d'en Soler**

Amb **Oriol Bassa**, enginyer i naturalista  
Inscripció a [salutpublica@ajmataro.cat](mailto:salutpublica@ajmataro.cat)

L'organitza: *Natura*, entitat de medi ambient

Programa complet i més informació a [www.mataro.cat](http://www.mataro.cat)

Tel. d'atenció ciutadana: 010\* / Ajuntament de Mataró / @matarocat



\*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.



# Posa't en marxa i suma salut

**JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ / MATARÓ, OCTUBRE DE 2016**

**El proper 16 d'octubre és el Dia Mundial de l'Alimentació i a Mataró celebrem les Jornades de Salut i Alimentació per conscienciar de la necessitat d'incorporar l'activitat física en el dia a dia i d'alimentar-se de manera equilibrada. Aquest any, també, la FAO ha declarat el 2016 Any internacional dels llegums.**

L'ésser humà està fet per moure's, però les millores tecnològiques i socials ens han convertit en societats sedentàries amb problemes de salut derivats d'aquesta inactivitat. La diabetis, la hipertensió, la hipercolesterolèmia, l'excés de pes són factors de risc d'altres patologies que poden millorar practicant algun tipus d'exercici físic. Caminar, per exemple, és la teràpia més assequible i fàcil, però hi ha qui prefereix disciplines més intenses (pràctica esportiva).

En els diferents gradients d'activitat cal comptar amb assessorament professional per preparar l'organisme tant a nivell físic com nutricional, i millorar així el rendiment i la posterior recuperació prevenint possibles lesions.

Aquests són els continguts d'aquest any, que han estat elaborats per la Secció de Salut de l'Ajuntament amb la col·laboració d'altres serveis municipals i entitats de la ciutat.

## DIMECRES 5

### 18 h / Menjacontes: cançons i contes per llepar-se'n els dits

**A la Biblioteca Antoni Comas (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)**

Hora del conte especial per a tota la família. Cançons per la taula, contes sobre aliments, danses per fer venir gana... amb un munt d'històries de tot el món. A càrrec de Cia Ai'l's

*L'organitza: Biblioteca Antoni Comas*

## DIJOUS 6

### De 8.30 a 13.30 h / Diada de germanor de la gent gran

**Punt de sortida: porta principal del Poliesportiu Municipal Eusebi Millán (c. de Sant Cugat, 146)**

Caminada fins a la font Picant d'Argentona, esmorzar i tallers de txi-kung i d'automassatge a càrrec del monitor especialitzat Jorge Moreno

**Inscripcions** als casals municipals de la gent gran i referents dels grups d'activitat física de la Direcció d'Esports. **Nota:** en cas de pluja només es faran les activitats dirigides al Pavelló Poliesportiu Municipal Teresa M. Roca (c. de Terrassa, 33)

## DIVENDRES 7

### A les 16 h / Xerrada: Hidratació en persones grans

**Al Casal Municipal de la Gent Gran Els Molins (c. Mare de Déu dels Àngels, 16)**

A càrrec de Pilar Sala, farmacèutica i tècnica de salut pública del Servei de Salut Pública Barcelonès Nord i Maresme

*L'organitza: Agència de Salut Pública de Catalunya*

## DIMARTS 11

### 18 h / La lletnia viatgera

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

Hora del conte especial per a tota la família. De Vicenç Pagès Jordà. Tot comença amb una lletnia que s'avorria... la lletnia viatgera va anar a Nova York, la Bretanya, l'Illa de Mai Més... però sempre s'avorria. Fins que un dia va trobar un racó on era feliç. A càrrec de Montse Margalef

*L'organitza: Biblioteca Pompeu Fabra*

### A les 19 h / Xerrada: Com menjar sa i moure'ns per fer salut

**A l'Espai Gatassa (c. Josep Monserrat Cuadrada, 1)**

Anàlisi dels factors que influeixen en la salut i del paper que hi tenen l'alimentació i l'activitat física. A càrrec de Teresa Torres, infermera i tècnica de Salut Pública de l'Ajuntament de Mataró

## DIJOUS 13

### De 19 a 20.30 h

**A Can Palauet (C. d'en Palau, 32)**

### Presentació de les Jornades de Salut i Alimentació

A càrrec de Joan Manuel Vinzo, regidor delegat de Sanitat, Salut, Consum i Gent Gran Activa

### Conferència: L'activitat física i la salut: desmuntant mites

A partir d'alguns mites relacionats amb la pràctica d'activitat física, es parlarà dels beneficis que proporciona per a la salut física i emocional, dels valors que incorpora i de la necessitat d'establir un hàbit esportiu, en totes les etapes de la vida. A càrrec de Pep Marí, llicenciat en Psicologia i màster en Psicologia de l'Esport (UAB), codirector del Programa ACB Next Valores i assessor d'equips esportius i directius

## DIVENDRES 14

### A les 16 h / Xerrada: Hidratació en persones grans

**Al Casal Municipal de la Gent Gran La Llàntia (c. Nou de la Mercè, 60)**

A càrrec de Pilar Sala, farmacèutica i tècnica de salut pública del Servei de Salut Pública Barcelonès Nord i Maresme

*L'organitza: Agència de Salut Pública de Catalunya*

## DISSABTE 15

### A les 10.30 i a les 12 h / Taller d'esmorzars divertits i energètics

**A l'espai Demo del mercat de la plaça de Cuba**

Adreçat a infants a partir de 5 anys. Elaboració d'un esmorzar saludable i energètic per a la pràctica i recuperació de l'exercici físic. A càrrec de Cooperativa Artijoc

**Inscripció prèvia** a serveis@artijoc.com o al tel. 93 510 45 48. Places limitades (15 per grup)

## De 10 a 11 h / Ironkids

**A l'espai firal del Parc Nou**

Adreçada a escolars de 6 a 16 anys. Cursa que fomenta l'esport saludable i la cultura de l'esforç entre infants i adolescents

**Inscripcions** als centres educatius

*L'organitza: Ironman Barcelona*

## DIUMENGE 16

### A les 9h / Caminada popular: Descoberta del sot de la Salamandra i els suros d'en Soler

**Punt de sortida: plaça de Puerto Rico (ronda d'Alfons X El Savi cantonada amb ronda de Miguel de Cervantes)**

**Recorregut:** camí de les Cinc Sènies, carretera de Mata, passatge de Pep Manté, riera de Sant Simó, torrent d'en Soler, font i rocs de la Salamandra. Ens enfilarem pels suros d'en Soler fins a Sant Martí de Mata, per baixar per Sant Bernat fins als rocs del sot de la Salamandra i tornada a la plaça de Puerto Rico

**Inscripció prèvia** a salutpublica@ajmataro.cat Durada aproximada: 3.30 h. Guiatge a càrrec d'Oriol Bassa, enginyer i naturalista de l'entitat Natura. A la sortida es distribuirà una motxilla amb un petit refrigeri

*L'organitza: Natura, entitat de medi ambient*

## DIMARTS I DIJOUS 18, 20, 25 I 27

### De 10 a 12.30 h / Taller: Sabem menjar de forma saludable?

**A l'espai eÀgora del mercat de la pl. de Cuba**

Quatre sessions teòriques amb estratègies per al disseny de menús equilibrats, seguint el patró de la dieta mediterrània i utilitzant les tècniques culinàries més saludables. També es faran propostes per a la incorporació de l'activitat física en el dia a dia. A càrrec de Joana Ramon, infermera de l'EAP La Riera i màster en Nutrició

**Inscripció prèvia** al CAP Rda. Prim (ronda de Joan Prim, 35 planta baixa), al tel. 93 755 05 19 o a salutpublica@ajmataro.cat. Sessions amb places limitades (30)

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

## DIMECRES 19

### A les 15.30 h / L'Equip d'Atenció Primària Gatassa, es mou per fer salut!

**Punt de sortida: porta principal del CAP Maresme (Camí del Mig, 36)**

Caminada per promoure l'activitat física com a element fonamental de salut, seguint un itinerari del programa **A peu, fem salut!** Aturada a l'espai lúdic i de salut del parc de Cerdanyola on es farà una activitat dirigida

Durada aproximada: 2 hores. Dificultat lleugera. Sense inscripció prèvia. A la sortida es distribuirà una motxilla del programa A peu, fem salut!

*L'organitzen: EAP Mataró 6 Gatassa i Servei de Rehabilitació. CAP II Mataró - Premià - Arenys. Institut Català de la Salut*

### De 18.30 a 20 h / Xerrada: Menjar bé per moure'ns millor

**A l'espai e-Àgora del mercat de la pl. de Cuba**

Què pot prendre un infant abans d'una extra-escolar o competició esportiva? Quins aliments hem de portar a la motxilla quan fem una marxa popular? Com evitem la deshidratació? Pautes alimentàries i d'hidratació per a un bon rendiment esportiu i la posterior recuperació. A càrrec de la Dra. Carmen Ferrer, professora de la Facultat de Ciències de la Salut. Blanquerna - URL

**Inscripció prèvia** a salutpublica@ajmataro.cat

## DIVENDRES 21

### De 10 a 12.30 h / Taller: Cuinar amb llegums

**A l'espai e-Àgora del mercat de la pl. de Cuba**

Els llegums són una font important de proteïna vegetal, la seva ingesta és necessària a totes les edats i molt recomanable quan es realitza activitat física. Taller demostratiu per a l'elaboració de plats amb aquest aliment. Tast dels plats elaborats. A càrrec de la Dra. Carmen Ferrer, professora de la Facultat de Ciències de la Salut. Blanquerna - URL

**Inscripció prèvia** a salutpublica@ajmataro.cat Places limitades (50)

## DISSABTE 22

### De 17 a 19.30 h / Jocs actius a la plaça

**A la plaça de l'Ajuntament**

Adreçat a infants de 5 a 12 anys i a adults. Jocs dinàmics i cooperatius per moure el cos, la ment i la solidaritat, tot passant una estona divertida. A càrrec de Cooperativa Artijoc

**Inscripció prèvia** a serveis@artijoc.com o al tel. 93 510 45 48

## DIMECRES 26

### De 16 a 17.30 h / Xerrada: Prescripció d'activitat física quan hi ha problemes de salut

**Al Casal Municipal de la Gent Gran Oriol Batista (c. de Pla de Bages, 49)**

Les persones amb diabetis, hipertensió, excés de pes poden fer exercici físic? Les malalties cròniques poden influir en la pràctica d'activitat física, però si l'adaptem a les possibilitats de cadascú s'obtenen resultats satisfactoris a nivell físic i emocional. A càrrec de Mariona Violán, metgessa de l'esport, codirectora del PAFES i coordinadora del Pla nacional de promoció d'activitat física i Alba Pardo, doctora en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, professora de la Universitat TecnoCampus-Mataró

### A les 17.30 h / Caminada intergeneracional

**Punt de sortida: porta principal del CAP Mataró Centre (camí Ral 208-210)**

Adreçada a infants i persones grans. Caminada per promoure l'activitat física i les relacions intergeneracionals, tot seguint un dels itineraris del programa **A peu, fem salut!** Dificultat: moderada. Durada aproximada: 1.30 h

**Inscripció prèvia del 3 al 25 d'octubre** al CAP Mataró Centre, tel. 93 755 51 90. A la sortida es distribuirà una motxilla del programa A peu, fem salut!

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

## DIJOUS 27

### De 18.30 a 20 h / Xerrada: Pràctica esportiva saludable i sense lesions

**A la sala annexa del Col·legi Cor de Maria (La Riera, 54)**

Es parlarà de com tenir una pràctica esportiva saludable i les principals lesions que cal prevenir segons el nivell d'exercici físic de la persona. Recomanacions en funció de l'edat i problemàtiques associades. A càrrec d'Ariadna Riera, metgessa especialista en medicina física i rehabilitació, responsable de la Unitat de Medicina Esportiva, i Maria Majó, metgessa resident de medicina física i rehabilitació. Hospital de Mataró

**Inscripció prèvia** a salutpublica@ajmataro.cat

*L'organitza: Servei de Medicina física i rehabilitació. Hospital del Mataró. Consorci Sanitari del Maresme*

## DISSABTE 29

### De 17 a 19 h / Exhibició de tamborí

**A la plaça de Santa Anna**

Exhibició esportiva d'aquesta modalitat que fomenta el joc en equip i afavoreix la participació femenina. A càrrec de jugadors del Club esportiu Tamborí Maresme

*L'organitza: Club esportiu Tamborí Maresme*

## ALTRES ACTIVITATS RELACIONADES AMB LA SALUT

**Centre de Formació Permanent Tres Roques:** Informació a [www.mataro.cat/tresroques](http://www.mataro.cat/tresroques)

**Espai Gatassa:** Informació a [www.mataro.cat/espaiगतassa](http://www.mataro.cat/espaiगतassa)

*Tots els actes programats 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 als responsables de cada activitat 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 puguin ocasionar a les persones que hi prenguin part. Les persones participants han de seguir les indicacions i els suggeriments dels organitzadors dels actes. L'organització es reserva el dret de modificar o anul·lar un acte, si ho creu convenient.*