

Unes jornades entorn la nostra salut i per potenciar els hàbits saludables

Les Regidories de Sanitat, Serveis Socials i Cultura programen un any més les Jornades de Salut, un cicle de xerrades amb professionals d'aquest àmbit, per tal que la nostra ciutadania rebi informació de primera mà i amb rigor. Les jornades volen ser també una forma per potenciar els hàbits saludables entre la nostra població.

Dipòsit Legal: L-1586-2015



Organitza



Ajuntament d'Alcarràs

Col·labora



Regidories de Sanitat,
Família i Serveis Socials
Regidoria de Cultura

III Jornades de salut

a Alcarràs 2015

Del 4 de novembre
al 16 de desembre

Ajuntament d'Alcarràs. Plaça de Església, 1.
Tel. 973 790 004 www.alcarras.cat
www.facebook.com/ajuntamentalcarras
twitter: @ajalcarras | comunicacio@alcarras.cat



Ajuntament d'Alcarràs

III Jornades de salut a Alcarràs



Del 4 de
novembre
al 16 de
desembre

4 de Novembre, a les 19h, al C.C.M. LO Casino.

Inauguració de les Jornades de Salut per part del Sr. Miquel Serra, alcalde, de la Sra. Maite Codina, regidora de Sanitat, Família i Serveis Socials i la Sra. Rosa Jové, llicenciada en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona. Jové està especialitzada en psicologia clínica infantil i juvenil i en psicopediatria (0 a 3 anys). Igualment és llicenciada en Història i Geografia amb especialització en antropologia de la criança. Autora dels llibres "Dormir sin llàgrimes" i "La crianza feliz" i de varis articles de divulgació en revistes com "Tu Bebé".

10 de Novembre, 17 h, al C.C.M. Lo Casino.

Xerrada: Què cal saber de la hipertensió arterial i el bon ús dels medicaments, a càrrec de Laia Guasch, farmacèutica adjunta de la Farmàcia Gómez d'Alcarràs. Col·legi de Farmacèutics de Lleida Observacions: Tots els que vulguin poden portar la recepta electrònica per resoldre dubtes. Si algú utilitza algun inhalador que no sap utilitzar també el pot portar.

12 de Novembre, 18h, al C.C.M. Lo Casino.

Xerrada: Higiene postural en les tasques de la vida diària, a càrrec de Carol Naudí, fisioterapeuta a Aspid Lleida. En aquesta xerrada es donaran consells per tal de prevenir i corregir males postures i donar consells preventius per tal d'evitar fatiga, dolor muscular i altres lesions.

16 de Novembre, 20h, al C.M. Lo Casino.

Xerrada: He tingut un infart, i ara què? a càrrec, de Carlos Tomás, cardiòleg, professor associat del Departament de Medicina de la Universitat de Lleida i responsable de la Unitat Coronària i

Hospitalització del Servei de Cardiologia a l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida. Controlar el colesterol, el pes corporal, fer exercici, deixar de fumar i prendre's la vida amb serenitat són aspectes que cal tenir en compte després d'haver patit un infart.

18 de Novembre, 19.30h, al Centre Major.

Xerrada: Reactiva les teves neurones, a càrrec, de Jaume Fernández, director de Brain Factory+50.

Programa d'entrenament cerebral per a majors de 50 anys el qual hem elaborat en col·laboració amb la "Sociedad Española de Neurología". Brain Factory ajuda a prevenir l'envelliment neuronal i a retardar demències pròpies de l'edat, millorant capacitats com: memòria, atenció, llenguatge, orientació, capacitat resolutiva i habilitat de càlcul.

24 de Novembre, 17.30h, al Centre Major.

Xerrada: Com gestionar l'ansietat i l'estrès a través de la Facioteràpia i altres medicines, a càrrec de Joel Cañizares, facioterapeuta i Esther Álvaro, Doctora de Medicina convencional. La Facioteràpia es tracta pressionant els anomenats "punts viu o de dolor" a la zona facial, des de les extremitats als òrgans facials.

26 de Novembre, 18h, Espai Social Les Roquetes.

Xerrada: Malaltia de Parkinson, a càrrec, de M^o Carmen San José Sanchez, presidenta de l'Associació de Parkinson de les Terres de Lleida. Una xerrada per tal d'atendre i orientar les persones que pateixen la malaltia de Parkinson, així com els seus familiars i cuidadors.

30 de Novembre, 18h, al C.M. Lo Casino.

Xerrada: La celiaquia i la dieta sense gluten, a càrrec de Núria Camats, nutricionista, dietista i tecnòloga d'aliments. La celiaquia és una malaltia intestinal induïda pel gluten, una proteïna present en els aliments que duen farina de blat, sègol, ordi i civada. De fet, moltes persones de qualsevol edat són celiaques però encara no ho saben, ja que no han estat diagnosticades.

2 de Desembre, 17h, Centre Major.

Xerrada: El camí del dol: un recorregut del dolor a l'homenatge, a càrrec de Xavier Muñoz, director tècnic del Servei de Suport al Dol de Ponent. Es tractaran aspectes de l'etapa del dol, el dol en casos concrets, l'ajuda professional i hàbits saludables i salut emocional.

10 de Desembre, de 18h a 20h, Espai Social Les Roquetes.

Xerrada-Taller: Cuina saludable per Festes. Elaboració d'un menú amb entrant, primer, segon i postres, equilibrat i saludable, amb productes de temporada i frescos, pensant ja en la proximitat de les tradicionals festes de Nadal, a càrrec de la Dra. Antonieta Barahona.

14 de Desembre, 17h, al C.M. Lo Casino.

Xerrada: AFANOC i els Serveis a les Terres de Lleida, a càrrec de Maite Montañés Blanco Delegada d'AFANOC Lleida i Victòria Cano Moroba Coordinadora d'AFANOC Lleida. La tasca d'AFANOC va dirigida als infants i adolescents amb una malaltia oncohematològica i les seves famílies. Cal informar i sensibilitzar a la ciutadania sobre què és i què suposa el càncer en la infància.

16 de Desembre, 19h, al Centre Major.

Taula rodona amb entitats del món de la salut. Cloenda de les Jornades a càrrec del Sr. Miquel Serra, alcalde, i la Sra. Maite Codina, regidora de Sanitat, Família i Serveis Socials.

L'Àrea Social de la Cooperativa del Camp d'Alcarràs patrocinarà els sucres de fruita que es consumiran en finalitzar les xerrades.