Emocions i aliments

JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

www.mataro.cat
Tel. d'atenció ciutadana*: 010
Telegram 687 200 100
jornades salut
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 dll. a dv.

Ajuntament de Mataró

Diputació Barcelona
Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya
Institut Català de la Salut Servei d'Atenció Primària Barcelonès Nord i Maresme
CONSORCI SANITARI DEL MARESME
mataró ràdio 89·3 fm
Biblioteques de Mataró
NATURA
ASSOCIACIÓ AGRÍCOLA CINC SÉNIES, MATA, VALLDEIX MATARÓ
Consulta de Psicoteràpia i Teràpia Analítico-Corporal
She Foundation for Science, Health and Education
MERCAT DE LA PLAÇA DE CUBA
FUNDACIÓ AMETLLER
Bonpreu
buc de llibres
GRANJA CARALT

Caminades, tallers, contes, xerrades

i moltes més activitats

Disseny: Aj. Mataró. R.Bonamusa / Foto: R.Gallofré

El proper 16 d'octubre és el Dia Mundial de l'Alimentació i a Mataró celebrarem les Jornades de Salut i Alimentació, que aquest any se centren en la influència de les emocions en el nostre estil de vida.

Som el que mengem, però per què mengem com mengem? A banda de factors econòmics, culturals, geogràfics, etc., les emocions prenen un paper important a l'hora de decidir què i com mengem. El vincle emocional que s'estableix amb els aliments ve determinat per les experiències positives i negatives viscudes al voltant del menjar. De la mateixa manera, què i com mengem influeix en el benestar emocional, per això cal consumir els aliments que contenen els nutrients necessaris per al benestar del cos i de la ment.

Per altra banda, l'exercici físic ens pot ajudar a controlar emocions negatives i a transformar-les en positives. Caminar ha estat sempre la teràpia més assequible i fàcil. Cal recuperar-la.

Durant tot el mes, l'Ajuntament, en col·laboració amb entitats i associacions ciutadanes, ha programat diversos actes per sensibilitzar la població en la necessitat d'assolir aquest equilibri físic i emocional a través de l'alimentació saludable i la pràctica regular d'activitat física.

Dijous 1 d'octubre

De 9 a 12 h / Diada de germanor de la gent gran

A l'estadi municipal d'atletisme
(Carretera de Cirera, s/n)
Miniolimpíades i sessió dirigida de biodansa a càrrec de **Marta Gonzàlez**, facilitadora de biodansa

Inscripcions als casals municipals de la gent gran i referents dels grups d'activitat física de la Direcció d'Esports

A les 15.30 h / L'Equip d'Atenció Primària 6 Gatassa es mou per fer salut

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 una fisioterapeuta farà una activitat dirigida.

Punt de sortida i arribada: porta principal del CAP Maresme (Camí del Mig, 36)
Durada aproximada: 2 h
Dificultat lleugera. Sense inscripció prèvia

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

Dimarts i dijous 6, 8, 13 i 15 d'octubre

De 10 a 12 h / Taller Sabem menjar de forma saludable?

Espai e-Àgora del mercat de la plaça de Cuba
A càrrec de: **Montserrat Fernández**, **Joana Ramon** i **Margarita Roset**, infermeres de l'EAP La Riera

Sessions per facilitar estratègies per al disseny i elaboració de menús equilibrats, senzills i saludables, analitzant la influència de les emocions en la tria d'aliments.

Inscripció prèvia al CAP Ronda Prim (rda. de Joan Prim, 35 - planta baixa) o als tel. 93 755 05 19 i 93 741 50 44
Sessions amb places limitades (35)

L'organitza: EAP Mataró 1 La Riera. Institut Català de la Salut

Dissabte 10 d'octubre

De 12 a 13 h / Emissió en directe del programa de ràdio *I tu, com estàs de salut?*

Espai Demo del mercat de la plaça de Cuba
Moderat per **Pere López** i **Montse Fadó**
Amb la participació de professionals sanitaris, restauradors i llibreters

L'organitza: Mataró Ràdio

Dijous 15 d'octubre

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 Vinzo**, regidor delegat de Sanitat, Salut, Consum i Gent Gran Activa

Conferència: Aliments imprescindibles per viure, pensar i sentir

A càrrec de **Pilar Senpau**, metgessa experta en nutrició

Quins són els aliments que no poden faltar en la nostra dieta habitual per tal que el cos i la ment tinguin tots els nutrients necessaris per al benestar físic i psíquic? Com influeix l'estrès emocional en què i com mengem?

Dissabte 17 d'octubre

A les 10.30 i a les 12 h Taller d'esmorzars divertits i saludables

A l'espai Demo del mercat de la plaça de Cuba
Elaboració d'un esmorzar saludable en què els participants prendran consciència de cadascun dels aliments i del seu efecte en l'organisme.

Taller familiar d'una hora de durada, per a infants a partir de 5 anys acompanyats d'un adult. A càrrec de **Cooperativa Artijoc** i d'**Héctor Caelles**, cuiner

Inscripció prèvia al telèfon 93 510 45 48 o al correu electrònic serveis@artijoc.com
Places limitades, 15 persones per grup

Diumenge 18 d'octubre

A les 9 h / Caminada popular per les Cinc Sènies

Punt de sortida i arribada: plaça de Puerto Rico (ronda d'Alfons X el Savi, cantonada amb ronda de Miguel de Cervantes)

Recorregut: descoberta del paisatge i el conreu més tradicionals del nostre entorn. Visita a l'horta Can Bleda.
Durada aproximada: 2 h i 30 min. Sense dificultat. Adaptada a famílies (sense cotxets)

Sense inscripció prèvia. Guiatge a càrrec d'**Oriol Bassa**, enginyer i naturalista de l'entitat Natura. A la sortida es distribuirà motxilla amb petit refrigeri.

L'organitza: Natura, entitat de medi ambient

Dimarts 20 d'octubre

De 19 a 20 h / Xerrada. Agradar-me més enllà del meu físic

A Can Palauet (c. d'en Palau, 32)
A càrrec de **Cristina Carretero**, psicòloga, directora del Programa de prevenció i promoció de la salut. Fundació Imatge i Autoestima

Les imatges tenen una força extraordinària (el món entra pels ulls!) i estem vivint una època molt visual. La imatge corporal, en general, i la silueta, en particular, han esdevingut de gran importància. N'estem fent un gra massa? Com sentir-nos més a gust amb nosaltres mateixos més enllà del nostre físic? Incorporar uns hàbits saludables ens ajudarà a sentir-nos bé.

Dimecres 21 d'octubre

De 18.30 a 20 h / Xerrada - Taller El bon caminar: un pas cap a la salut física i emocional

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

A càrrec d'**Antoni Alcaide**, psicoterapeuta
S'explicarà i experimentarà la relació entre postura corporal, actitud mental i estat emocional, i com això es reflecteix en la nostra manera de caminar.

Inscripció prèvia al tel. 699 246 721 o al correu electrònic analiticocorporal@hotmail.com
Places limitades, 30 persones (mínim 10)

Observacions: sessió apta per a tothom
Cal portar roba i calçat còmodes

L'organitza: Consulta de Psicoteràpia i Teràpia Analíticocorporal

Dimecres 21 i 28 d'octubre

De 18.30 a 19.30 h / Taller de relaxació

Al CAP Mataró Centre (Camí Ral, 208-210)
A càrrec de **Maria Montesino**, infermera

Inscripció prèvia al mateix CAP o al tel. 93 755 51 90
Places limitades (10)

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

Dimarts 27 d'octubre

A les 18.30 h / Xerrada *Mens sana in corpore sano*

A la sala Burriac, torre 2 del TecnoCampus (av. d'Ernest Lluch, 32)

A càrrec de **Carmen Liberal**, metgessa resident de medicina física i rehabilitació; **Ester Boix** i **Denise Jacobowitz**, metgesses residents de psiquiatria; **Laura González**, psicòloga resident. Hospital de Mataró

En aquesta sessió es parlarà sobre els diferents tipus d'esport, les seves indicacions i els beneficis físics i psicològics que aporta, però també es plantejarà la qüestió: quan deixa de ser beneficiós l'esport, per al cos i per a la ment?

Inscripció prèvia: salutpublica@ajmataro.cat

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

Dimecres, 28 d'octubre

De 18.30 a 20 h / Xerrada - Taller. Alimentant les emocions positives

A l'espai e-Àgora del mercat de la plaça de Cuba

A càrrec de **Mireia Arús**, dietista - nutricionista de l'Hospital de Mataró i Carmen Ferrer, farmacèutica, professora de la Fundació Blanquerna - URL

Alimentar-nos correctament és bàsic per mantenir un bon estat físic i emocional. Quins són els nutrients que ens ajuden a combatre l'estrès emocional? En quins aliments els podem trobar? Com els podem preparar per a un millor aprofitament?

Sessió teòrica i pràctica que donarà resposta a aquestes i altres preguntes. Es prepararan receptes senzilles que incorporen els nutrients que ajuden a millorar l'estat d'ànim.

Inscripció prèvia: salutpublica@ajmataro.cat

Del 13 al 16 d'octubre

Programa de promoció d'estils de vida saludables Salut Integral (SI!)

Les escoles Cor de Maria, Josep Montserrat, Tomás Viñas i La Llàntia, participants en el Programa de promoció d'estils de vida saludables Salut Integral (SI!), inclouran en la programació de la Setmana de la Salut activitats d'aquest projecte que vinculen emocions amb alimentació i activitat física i rebran la visita de la mascota del programa, en Càrdio.

Durant tot l'octubre

Hores del conte especials

Dimecres 7 d'octubre / 18 h
Cuinetes
A la Biblioteca Antoni Comas
(c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

Hem comprat ingredients frescos, ens hem ficat a la cuina i us hem cuinat uns contes d'allò més saborosos. En aquesta sessió els protagonistes són les verdures, els llegums i molts altres aliments. Hi descobrireu les aventures esbojarrades de la presumida pastanaga o de les forçudes llenties.
La manera més divertida de conèixer els aliments i de potenciar una dieta sana.

A càrrec de **Vivim del Cuentu**

Dimecres 21 d'octubre / 18 h
Jo nyam, nyam: l'abecedari dels aliments
A la Biblioteca Antoni Comas
(c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

Repassarem aquest abecedari ideat per la Mar González Duran i il·lustrat per l'Emma Schmid, i agafarem molta gana, segur!

A càrrec de **Josep Roca**

Dimarts 13 d'octubre / 18 h
Nyam! Nyam!
A la Biblioteca Pompeu Fabra
(pl. d'Occitànica, s/n)

Us heu adonat que en tots els contes es menja o es beu? Poden ser pomes com a la Blancaneu, o pinyolets com a la rateta que escombrava, o ratolins com al gat amb botes, o dolços com a Hansel i Gretel, o potets i formatgets màgics com a Alícia, o animalons com a la llegenda de Sant Jordi... Sempre estem menjant! Us proposem una selecció ben particular de contes de menjar. És per a nois i noies que ja sàpiguen menjar bé i tinguin gana!

A càrrec de **Carles Alcoy**

Dijous 15 i dimecres 28 d'octubre / 17,30 h
Vols viure una aventura molt emocionant?
Buc de llibres i Granja Caralt ens hem fet amics d'uns pirates.

Dijous 15, a Buc de llibres (muralla del Tigre, 31 Local 3), ens convidaran a descobrir el seu secret.

Dimecres 28, a la Granja Caralt (La Riera, 91), si veniu a escoltar contes ells ens portaran els seus dolços sabres.

L'organitzen: Buc de llibres i Granja Caralt

***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 s'escau convenient.*