

Contaminants ambientals, el risc que no es veu?

JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

MATARÓ, OCTUBRE DE 2017



Ajuntament
de Mataró



**Xerrades,
caminades,
tallers, contes...**

**Programa complet i més informació a
www.mataro.cat**

Tel. d'atenció ciutadana: 010*

Ajuntament de Mataró

@matarocat



JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

/ MATARÓ, OCTUBRE DE 2017



Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), més del 80 % dels factors determinants de la salut de les persones es troba fora del sistema sanitari. Amb això fa èmfasi en la importància dels comportaments individuals i en la necessitat d'assolir un estil de vida saludable, ja des de la infantesa.

Però hi ha factors externs a les persones i a les seves decisions que poden influir en la seva salut. Són els riscos que no es veuen: la contaminació atmosfèrica, el canvi climàtic, els camps electromagnètics i la presència de substàncies químiques o metalls pesants en productes de consum. També els disruptors endocrins, compostos d'origen natural o artificial que poden interferir en el funcionament hormonal i que es troben en productes quotidians, des de plàstics i cosmètics fins a pesticides.

Existeix realment relació entre agents externs i problemes de salut?

El proper 16 d'octubre és el Dia Mundial de l'Alimentació i a Mataró celebrarem, un any més, les Jornades de Salut i Alimentació centrant-nos en aquests aspectes d'interès emergent i reforçant les accions de promoció de l'alimentació saludable i la pràctica d'activitat física, consolidades al llarg d'aquests anys.

DIUMENGE 1 D'OCTUBRE

De 9 a 11 h / **Cursa d'orientació pel centre històric de la ciutat**

Punt de sortida i arribada: pista del Col·legi Cor de Maria (entrada pel c. d'en Pedró)

A les 9 h: inscripcions i recollida de targetes. A les 10.15 h: sortida

Descoberta del casc antic de Mataró a través d'una activitat en grup i lúdica, tot fent exercici físic.

Adreçada a tots els públics

L'organitza: AMPA del Col·legi Cor de Maria

DIMECRES 4 D'OCTUBRE

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

Al Casal Municipal de la Gent Gran El Parc (av. del Corregiment de Mataró, 28)

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

DIUMENGE 8 D'OCTUBRE

A les 9 h / **Caminada popular: El canvi climàtic als entorns de Mataró, vist des de Burriac**

Punt de sortida i arribada: rda. del Cros, 13 (davant de l'Escola Camí del Cros)

Caminada fins a l'emblemàtic castell de Burriac amb l'objectiu d'observar la transformació d'aquest entorn provocada pel canvi climàtic i conèixer els efectes sobre la salut que pot comportar.

Durada aproximada: 4 h

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

Inscripció prèvia al correu salutpublica@ajmataro.cat

L'organitza: Natura, entitat de medi ambient

DIMARTS 10 D'OCTUBRE

A les 18 h / **La cabra goluda, de Petr Horáček**

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

A càrrec de **Montse Margalef**

La cabra ja està tipa de menjar només herba i decideix tastar coses noves. Però és molt goluda i es cruspeix tot el que troba sense pensar en les conseqüències.

DIMECRES 11 D'OCTUBRE

A les 18 h / **El llop cantaire dels tres porquets i la Caputxeta**

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

A càrrec de la **Cia. Pengim Penjam**

La Mercè, acompanyada de la música del violí, ens explicarà les meravelles que ens ofereix la natura, a través de les fruites i verdures. Amb el seu cistell ben ple, aprofitarà aquests aliments per narrar un parell de contes populars tradicionals, però no tan populars, perquè la música transformarà els personatges i res serà ni passarà com ens pensàvem. I és que tots podem millorar cada dia encara una mica més.

DIMECRES 11, 18 I 25 D'OCTUBRE

A les 18.30 h / **Caminades urbanes en grup**

Punt de trobada: porta principal del Parc Central (pl. d'Espanya)

Sortides a caminar per la ciutat acompanyats de professionals de l'activitat física.

Durada aproximada: 2 h

Dificultat: moderada

Inscripció prèvia al tel. 937 582 367 o al correu salutpublica@ajmataro.cat
Places limitades (35)

DIMARTS 17 D'OCTUBRE

De 18.30 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: La contaminació humana per disruptors endocrins en els aliments

A càrrec de **Miquel Porta**, investigador i catedràtic de Salut Pública. Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) i Universitat Autònoma de Barcelona
Xerrada participativa de sensibilització i reflexió vers aquests components químics presents en el nostre entorn que poden influir en la salut de les persones. El conferenciant proposarà maneres d'evitar-los.



DIMECRES I DIVENDRES 18, 20, 25 I 27 D'OCTUBRE

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

A l'espai eÀgora del Mercat Municipal de la Plaça de Cuba

A càrrec de **Montse Fernández**, infermera de l'EAP La Riera, i de **Joana Ramon**, infermera de l'EAP La Riera i màster en Nutrició

Quatre sessions. Continguts: Disseny de menús equilibrats, seguint el patró de la dieta mediterrània; tècniques culinàries més saludables; anàlisi de components químics d'alguns atuells de cuina; lectura i interpretació d'etiquetes d'aliments.

Inscripció prèvia al CAP Ronda Prim (rda. de Joan Prim, 35 planta baixa) o al tel. 937 550 519. Places limitades (25)

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

DIVENDRES 20 D'OCTUBRE

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

Punt de sortida i arribada: 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 al Parc urbà saludable TecnoCampus on es farà una activitat dirigida a càrrec d'alumnes del Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) de l'Escola Superior de Ciències de la Salut (ESCS) TecnoCampus.

Durada aproximada: 2 h. Dificultat lleugera. Sense inscripció prèvia

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

DISSABTE 21 D'OCTUBRE

D'11 a 12 h / **Ironkids**

A l'Espai firal del Parc Central

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

Inscripció prèvia als centres educatius

L'organitza: Ironman Barcelona. Hi col·labora: Direcció d'Esports

DIMARTS 24 D'OCTUBRE

De 9 a 12 h / **Caminada i activitats dirigides**

Sortint dels punts de pràctica habitual, els usuaris del programa municipal d'activitat física per a gent gran seguiran diferents itineraris del programa **A peu, fem salut!** fins arribar al Parc urbà de salut dels Jardins de l'antic Escorxador, on es faran activitats dirigides.

Inscripció prèvia als referents dels grups d'activitat física de la Direcció d'Esports o al tel. 654 693 732

Nota: en cas de pluja només es farà l'activitat dirigida al Poliesportiu Municipal Teresa Maria Roca (c. de Terrassa, 33)

A les 18.30 h / **Xerrada: Ones electromagnètiques de radiofreqüència i salut**

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

A càrrec de **Irene Corbella**, cap del Servei de Salut Ambiental de l'Agència de Salut Pública de Catalunya; i de **Xavier Flores**, responsable del projecte de la Governança Radioelèctrica. Secretària de Telecomunicacions, Ciberseguretat i Societat Digital. Generalitat de Catalunya. Moderada per **Francesc Xavier Sánchez**, cap del Servei de Salut i Consum de l'Ajuntament de Mataró

Sessió informativa sobre les ones electromagnètiques de radiofreqüència, el seu ús en els diferents sistemes de radiocomunicació, la normativa vigent al respecte i el posicionament dels principals organismes internacionals en relació a l'exposició als camps electromagnètics de radiofreqüència i la salut.

Inscripció prèvia al tel. 937 582 367 o al correu salutpublica@ajmataro.cat

DIJOUS 26 D'OCTUBRE

De 18 a 20 h / **Taller de tòxics sense llar. Tox, tox, qui hi ha?**

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

A càrrec de **Espai Ambiental**

Sessió informativa i de sensibilització sobre substàncies tòxiques que poden contenir alguns elements d'ús quotidià com els estris de cuina.

Inscripció prèvia al tel. 937 582 367 o a salutpublica@ajmataro.cat
Places limitades (25)

ALTRES ACTIVITATS

RELACIONADES AMB LA SALUT

D'OCTUBRE A DESEMBRE

Centre de Formació Permanent Tres Roques

www.mataro.cat/tresroques

Espai Gatassa

www.mataro.cat/espaigatassa

Mou-te amb cor

www.mataro.cat/mouteambcor

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.