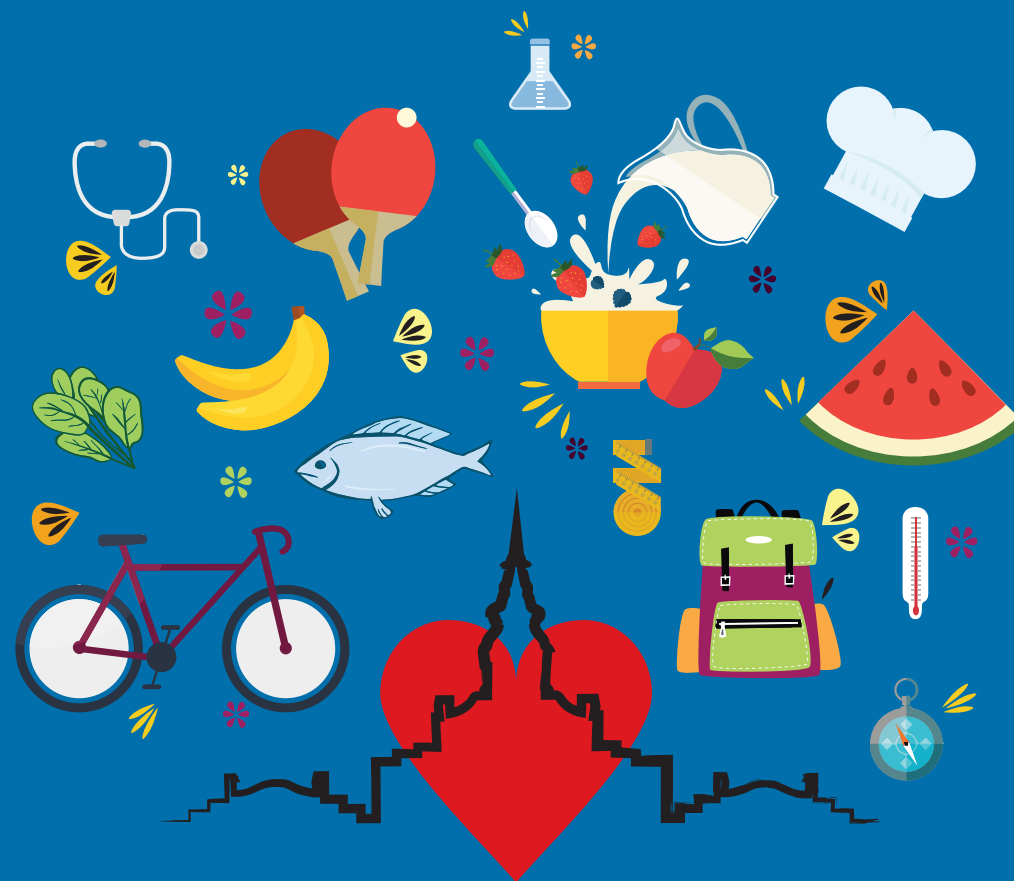




www.lesfranqueses.cat



II JORNADA SOBRE SALUT, ALIMENTACIÓ I EXERCICI FÍSIC

5 I 6 D'OCTUBRE 2018
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

Organitza:



AJUNTAMENT DE
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

Col·labora:

 Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Granollers Nord

 Diputació
Barcelona

 Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

 L'Acadèmia
FUNDACIÓ ACADÈMIA DE CIÈNCIES MÈDIQUES
DE LA SALUT DE CATALUNYA DE BALEARS

 Associació
Cívica i Cultural de
Corró d'Avall
"La Cívica"

Amb el suport:



PARLEM DE SALUT

DIVENDRES 5 D'OCTUBRE 2018

Can Ribas – Centre de Recursos Agraris

ACTIVITATS OBERTES A TOTHOM

Taules rodones liderades per especialistes en salut, alimentació i exercici físic.



* 9 a 9.15 h **BENVINGUDA I PRESENTACIÓ DE LA JORNADA**

A càrrec de l'alcalde, Francesc Colomé i la regidora de Sanitat i Salut Pública, Rosa Maria Pruna. Intervenció a càrrec del Dr. Esteve Llargués, director del Servei de Medicina Interna i Especialitats de l'Hospital de Granollers i Ramon Velayos, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.

* 9.15 h **TAULA RODONA 1**

Modera Cèlia Puig, dietista nutricionista de l'Hospital General de Granollers.

9.15 a 9.45 h

"Aliments processats: efectes en la salut"

Carmen Ferrer. Professora en el Grau de Farmàcia i Nutrició Humana de Blanquerna. Universitat Ramon Llull.

9.45 a 10.15 h

"Pros i contres de l'alimentació vegetariana"

Marta Anguera Salvatella. Coordinació Grau en Nutrició Humana i Dietètica de Blanquerna. Universitat Ramon Llull.

10.15 a 10.45 h

Torn obert de preguntes

* 10.45 a 11.15 h **DESCANS – CAFÈ**

* 11.15 h **2a TAULA RODONA**

Modera Montse Arumí, metgessa especialista en Medicina Familiar i Comunitària, EAP Granollers 2 Nord / Les Franqueses.

11.15 a 11.45 h

"Restrenyiment crònic"

Raquel Benavent, metgessa de l'Hospital General de Granollers.

11.45 a 12.15 h

"Exercici per a tothom"

Josep Campaña. Llicenciat en Educació Física. Director – Gerent del Patronat Municipal d'esports de les Franqueses del Vallès.

12.15 a 12.45 h

"Mites en alimentació"

Abel Mariné. Catedràtic emèrit de Nutrició i Bromatologia. Universitat de Barcelona.

De 12.45 a 13.15 h

Torn obert de preguntes



JOCS INFANTILS FEM SALUT I ALIMENTEM-NOS BÉ

DIVENDRES 5 D'OCTUBRE 2018

Plaça de l'Espolsada

Activitats dirigides als més petits (recomanades per a infants entre 6 i 12 anys).



* **17 a 18 h**

Preparem el berenar

Per començar bé i tenir prou energia, l'Ada Parellada farà un taller per preparar el berenar amb ingredients saludables i boníssims.

* **17.30 a 19 h**

Fem salut

El joc del mocador, la gallina cega, l'atrapacues i el joc dels relleus són els jocs tradicionals mitjançant els quals els infants aprendran les propietats saludables dels aliments.

Una gimcana d'allò més divertida amb dos inflables gegants.

* **17 a 19 h · ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA**

Posem fi a la càries amb una alimentació saludable

A càrrec de l'Ana Calonge, infermera de l'ICS.

CAMINEM PER LA RIBA DEL CONGOST

DISSABTE 6 D'OCTUBRE 2018

9 h Sortida Can Ribas – Centre de Recursos Agraris

ACTIVITAT OBERTA A TOTHOM

Caminarem 6,9 km amb un desnivell de 29 m.



Durant el recorregut farem petites aturades per observar la fauna i la flora que hi anirem trobant. A meitat de camí es realitzarà una parada al recorregut per fer un mos a les Antiques Escoles de Llerona.

Col·labora l'Associació Cívica i Cultural de Corró d'Avall.

