AUTOESTIMA I ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Cristina Carretero, psicòloga de la Fundació Imatge i Autoestima i ACAB Barcelona

La dimensió emocional i la física van íntimament lligades, i totes dues s'afecten mútuament. Seguir uns hàbits i uns estils de vida saludables ens ajudarà a sentir-nos a gust amb nosaltres mateixos i així serem capaços d'acceptar els nostres canvis vitals i, sobretot, les carències i les dificultats. En aquesta xerrada abordarem, entre d'altres, les qüestions següents: la influència que tenen les emocions en la nostra manera d'alimentar-nos, quin paper té l'autoestima en la satisfacció amb el nostre físic, quines experiències hem viscut i relacionat amb l'alimentació i com això pot influir en el comportament que els nostres fills i filles tindran amb la seva pròpia alimentació, què podem fer per crear un bon clima familiar al voltant del menjar...

Dia: dijous 16 d'abril de 2015, a les 19 hores
Lloc: Centre Cívic Can Gili

LA DANSA MOVIMENT TERÀPIA: ALIMENTANT EL COS I L'ÀNIMA

Montse Martí i Gasch, psicòloga i terapeuta de dansa moviment .

Des dels inicis de la civilització, l'home ha dansat, ha tingut la necessitat bàsica d'expressar-se i celebrar d'una manera ritualística els esdeveniments més quotidians de la vida: naixements, ritus de pas, sega dels camps, defuncions, canvi d'estacions... Seguint els cicles de la natura, sentint la seva connexió amb la terra i els aliments que ens dóna, l'home dansa per celebrar la seva pertinença.

Com una funció bàsica i primordial per al benestar, la prevenció i la recuperació de la salut integral de cos i ment, la dansa esdevé un llenguatge catàrtic, simbòlic, artístic i creatiu: un llenguatge de curació que arriba al fons de l'ésser i que el connecta amb la seva essència d'ànima.

Dia: dijous 14 de maig de 2015, a les 19 hores
Lloc: Centre Cívic Nord

CENTRE CÍVIC CAN BASSA

Plaça de Joan Oliver, 1
Tel. i fax 93 870 62 03
De dilluns a dijous, de 16 a 21 h i divendres, de 17 a 21 h

CENTRE CÍVIC CAN GILI

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1
Tel. i fax 93 849 90 45
De dilluns a dijous, de 16 a 21 h i divendres, de 17 a 21 h

CENTRE CÍVIC PALOU

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n
Tel. 93 879 24 69
De dilluns a dijous, de 16 a 21 h i divendres, de 17 a 21 h

CENTRE CÍVIC JAUME OLLER

Carrer Mare de Déu de Montserrat, 47
Tel. 93 879 58 92
De dilluns a dijous, de 16 a 21 h i divendres, de 17 a 21 h

CENTRE CÍVIC NORD

Carrer del Lledoner, 6
Tel. 93 840 60 69
De dilluns a dijous, de 16 a 21 h i divendres, de 17 a 21 h

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS CONGOST

Carrer de Maria Palau, 19-21 (pavelló Congost)

Aula de la Salut

Cicle de xerrades 2014-15

Ajuntament Granollers

Fundació Hospital Asil de Granollers

Aula de la Salut 2014-2015

Presentem la dotzena edició de l'Aula de la Salut, un programa que va néixer amb la voluntat d'apropar els serveis sanitaris i els seus professionals a la ciutadania de Granollers, i de respondre a les seves demandes sobre diversos temes relacionats amb la promoció de la salut i el coneixement dels serveis sanitaris de la comarca.
L'Aula de la Salut és una col·laboració de l'Hospital General de Granollers, la Xarxa de Centres d'Atenció Primària (ICS) i el Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, amb la participació de la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat.
En aquesta edició, totes les conferències tractaran dels estils de vida saludable relacionats amb l'alimentació ja que Granollers participa, juntament amb d'altres sis ciutats europees, en el projecte We love eating, que té aquests mateixos objectius de promoció de la salut.
Desitgem que aquest nou cicle de conferències sigui d'interès per a la ciutadania i que contribueixi a millorar el coneixement dels problemes de salut més habituals.

CONFERÈNCIA INAUGURAL TOT COMENÇA A LA TAULA: LA GÈNESI DELS HÀBITS ALIMENTARIS

Ada Parellada, restauradora i educadora en alimentació
Professionals amb expertesa en salut pública alerten que hem perdut els hàbits alimentaris saludables. Ens recomanen seguir els indicadors nutricionals de la piràmide de l'alimentació saludable. La proposta de la xerrada és establir un mètode per recuperar els hàbits alimentaris culturals que s'allunyi de la quantificació dels nutrients i la combinació dels grups dels aliments, i se centri, no tant en la cuina sinó en aquell moble gairebé oblidat que reposa al menjador: **la taula**.
Dia: dijous 16 d'octubre de 2014, a les 18 hores
Lloc: Museu de Granollers (carrer d'Anselm Clavé, 40-42)

EL CABÀS DE LA COMPRA SALUDABLE

Cèlia Puig, dietista nutricionista de la Unitat de Diabetis, Endocrinologia i Nutrició (UDEN), Hospital General de Granollers
Per poder cuidar la nostra salut i seguir una dieta equilibrada cal fer una bona compra, perquè mengem el que comprem! Els aliments que escollim a l'hora d'anar a comprar acabaran formant part dels plats i del nostre menú. Però com fer actualment una compra saludable? En aquesta xerrada donarem eines per poder realitzar una compra intel·ligent, sana i econòmica, explicarem com llegir les etiquetes dels aliments i planificarem llistes de compra d'aliments saludables per a diferents ocasions.
Dia: dijous 20 de novembre de 2014, a les 19 hores
Lloc: Centre Cívic Nord

DIETA MEDITERRÀNIA: REALITAT I FICCIÓ

Pep Salsetes, cuiner
Pep Salsetes, cuiner amb un alt interès en la cuina dels productes de temporada, treballa des de fa uns quants anys de forma intensa en la recuperació i la conservació de varietats tradicionals de vegetals. En aquesta sessió ens ensenyarà com cuinar i divertir-nos cuinant aquests productes, alhora que anirà desgranant diferents mites i mitges veritats sobre la nostra dieta. Els nostres avantpassats ibers bevien cervesa i varen conèixer el vi i l´oli d'oliva –vinguts de l'est– a través dels fenicis i els grecs. Aquests i altres exemples serviran per a parlar de l' alimentació i de les diferents dietes que tenen cabuda dins del que es coneix popularment com a dieta mediterrània, que potser no és tan homogènia com sembla a primera vista.
Dia: dijous 11 de desembre de 2014, a les 19 hores
Lloc: Centre Cívic Palou

LES FRUITES I VERDURES SÓN REALMENT INDISPENSABLES EN LA NOSTRA ALIMENTACIÓ? SÓN CURATIVES?

Cristina Soldevilla Barbosa, dietista i infermera de l'Hospital General de Granollers
La fruita i la verdura són una gran font de vitamines, minerals, fibra i fitonutrients. Un consum adequat d'aquest tipus d'aliment està relacionat amb la prevenció de certes malalties cròniques. Malgrat tot, se'n consumeix menys del que es recomana. Quins en són els motius? Es pot fer que les fruites i les verdures siguin més atractives i tinguin més sabor?
Al voltant de la fruita i la verdura hi ha molts dubtes que poden condicionar-ne el consum entre nosaltres. És bo menjar enciam a la nit? La fruita, abans dels àpats o després? Què hi ha de cert en totes aquestes qüestions?
Dia: dimecres 21 de gener de 2015, a les 19 hores
Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

GAUDIM MENJANT EN FAMÍLIA

Anna Vila Martí, doctora en nutrició i professora de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya
L'alimentació d'una persona depèn en gran manera de l'entorn familiar i social. Fer que una alimentació saludable sigui el centre de totes les famílies és primordial per garantir un correcte creixement i per prevenir futurs problemes de salut. Però, com ens ho podem fer si treballem, si tenim pocs recursos o si a casa no agrada tot a tothom? Una mica d'organització, paciència i bones idees per compartir l'hàbit alimentari en família poden garantir una correcta alimentació de grans i petits.
Dia: dijous 19 de febrer de 2015, a les 19 hores
Lloc: Centre Cívic Can Bassa

INVERTEIX EN SALUT I GAUDEIX DE L'EXERCICI

Maite Doñate Rodríguez, metgessa del Centre de Medicina de l'Esport de l'Ajuntament de Granollers
L'exercici físic ens ajuda a mantenir la salut. La seva pràctica regular actua com si fos un medicament gairebé màgic. Contraresta els efectes de la vida sedentària i redueix l'estrès. Necessita una prescripció d'acord amb els gustos i les necessitats de cada persona: cal especificar el tipus, la intensitat, la durada i la freqüència de l'exercici físic, i aclarir si existeixen contraindicacions i efectes secundaris per controlar.
Dia: dijous 19 de març de 2015, a les 19 hores
Lloc: Local de l'Associació de Veïns Congost. Carrer de Maria Palau,19-21 (pavelló Congost)