

## **MITES I REALITATS DE LES DIETES "MIRACULOSES"**

**Cèlia Puig i Cristina Soldevilla**, dietistes nutricionistes, Unitat d'Endocrinologia, Diabetis i Nutrició ( UDEN), Hospital General de Granollers

Cada dia apareixen noves fórmules màgiques o mètodes que prometen perdre pes de manera ràpida i sense esforç. Qui no ha sentit anomenar mai "la dieta de la poma", "la dieta Atkins", "la dieta del grup sanguini", "el mètode Dukan", etc. En aquesta xerrada, farem una revisió de les dietes miraculoses més famoses actualment, en què consisteixen, quines característiques tenen i si responen a algun fonament científic o nutricional. Tot plegat ens ajudarà a poder aclarir de manera senzilla els mites, les realitats, els riscos per a la salut i/o possibles beneficis de seguir aquestes pautes alimentàries.

**Dia: dimecres 24 d'abril de 2013 a les 19 h**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## **CUIDEM LA NOSTRA PELL**

**Natàlia Seguí**, dermatòloga, Hospital General de Granollers

La pell és l'òrgan que ens protegeix de les agressions externes, per això és fonamental cuidar-la al màxim. Moltes de les malalties de la pell són degudes a una exposició solar excessiva o a cremades pel sol a la infància, d'aquí que sigui tan important la protecció solar. És l'única manera d'evitar el càncer de pell. És molt important controlar les pigues i anar al dermatòleg si observem que canvien de color o de forma.

**Dia: dimecres 22 de maig de 2013 a les 19 h**

**Lloc: Local de l'Associació de Veïns Congost. Carrer de Maria Palau, 19-21 (pavelló Congost)**

## **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 2012-13

# Aula de la Salut 2012-2013

Presentem la desena edició de l'Aula de la Salut, un programa que va néixer amb la voluntat d'apropar els serveis sanitaris i els seus professionals als ciutadans 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.

Desitgem que aquest nou cicle de conferències sigui d'interès per als ciutadans i que contribueixi a millorar el coneixement dels problemes de salut més habituals.

## ES POT RETARDAR L'ENVELLIMENT?

**Gemma Marfany i Maria Soley**, doctores en biologia, Universitat de Barcelona

Per què envellim? Podrem en el futur, amb l'ajut de la ciència i la tecnologia, evitar o retardar l'envelliment? Aquestes qüestions ens preocupen, però, tanmateix, la pregunta que segurament ens plantegem amb més freqüència és què podem fer (o què val la pena fer) per viure més anys, i quin n'és el preu.

**Dia:** dimecres 24 d'octubre de 2012 a les 19 h

**Lloc:** Museu de Granollers (carrer d'Anselm Clavé, 40-42)

## LA TUBERCULOSI: UNA MALALTIA OBLIDADA?

**Laura Clotet**, metgessa, Unitat de Vigilància Epidemiològica Vallès Occidental i Vallès Oriental

La tuberculosi és una malaltia infecciosa que pot ser greu i que afecta tant el malalt com el seu entorn. Encara hi ha tuberculosi? Què és la tuberculosi? La tuberculosi és una malaltia importada? Què passa si el meu company de feina té tuberculosi?

**Dia:** dimecres 21 de novembre de 2012 a les 19 h

**Lloc:** Centre Cívic Palou

## LA SALUT MENTAL I ELS PROBLEMES DE LA VIDA QUOTIDIANA

**Blanca Navarro**, psiquiatra, CASM Benito Menni

Les exigències de la vida quotidiana i els problemes que amb freqüència sorgeixen en el dia a dia posen a prova la capacitat d'afrontament de les persones. En moments determinats és molt sa tenir símptomes de tristesa o d'ansietat, i això no vol dir tenir una malaltia mental o necessitar sempre una medicació.

Hi ha ocasions en què els mecanismes d'adaptació no són suficients per mantenir l'equilibri emocional, i apareixen trastorns que necessiten intervencions psicoterapèutiques que ajudin a restablir la situació de salut prèvia.

**Dia:** dimecres 12 de desembre de 2012 a les 19 h

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

## HÀBITS PER A UN BON DESENVOLUPAMENT DE LLENGUATGE

**Francesca Martí**, logopeda, CREDA Maresme-Vallès Oriental

El llenguatge juga un paper fonamental en el desenvolupament intel·lectual de l'infant. Però no sempre evoluciona correctament, a vegades es presenten trastorns de la parla o del llenguatge que necessiten la intervenció d'un especialista per a la seva resolució.

Unes orientacions generals de la família, uns bons hàbits alimentaris (mastegar i empassar-se correctament l'aliment, usar els biberons i els xumets fins a l'edat adient...) així com tenir cura de l'oïda, poden ajudar a fer que el desenvolupament del llenguatge dels nostres fills i filles es dugui a terme de la manera més òptima.

**Dia:** dimecres 23 de gener de 2013 a les 19 h

**Lloc:** Centre Cívic Nord

## AFRONTAR LA MORT D'UN ÉSSER ESTIMAT. EL PROCÉS DE DOL

**Magda Tura**, Treballadora social, PADES Granollers, ICS

La mort d'una persona estimada ens provoca una ferida emocional. Sentim un seguit d'emocions difícils i doloroses que anomenem dol. Aquesta situació comporta canvis, a vegades molt importants, en la nostra vida. Quines conseqüències té per a la nostra salut? Com acceptar la pèrdua d'un ésser estimat? Quin camí hem de fer per tornar a viure sense tant de sofriment? Com puc ajudar una persona que està vivint un dol?

**Dia:** dimecres 20 de febrer de 2013 a les 19 h

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

## COM MANTENIR UNA BONA SALUT ORAL

**Elías Casals**, odontòleg, ABS Sant Miquel, ICS

Mantenir una boca en perfecte estat és en l'actualitat un objectiu assolible per a tothom sempre que s'utilitzin les eines disponibles. Parlarem de com actua la pasta de dents, els glopeigs, els raspalls manuals i els elèctrics, de com és millor utilitzar-los i quan, i d'alguns consells que ens poden evitar molts problemes i estalviar diners. La ciència demostra que mantenir les nostres dents i poder menjar correctament allarga la vida. Vols viure més i millor?

**Dia:** dimecres 20 de març de 2013 a les 19 h

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller