

LESIONS DERIVADES DE LA PRÀCTICA DE L'ESPORT I COM ES PODEN PREVENIR

Antoni Martí i Pujol, coordinador del Departament de Rehabilitació de l'Hospital General de Granollers i de l'Hospital de Sant Celoni

Teresa Riera i Pagès, coordinadora de Fisioteràpia de l'Hospital General de Granollers

La xerrada s'adreça a persones que s'inicien en l'esport, esportistes de nivell mitjà-alt i a pacients que fan o volen fer esport. En la sessió es tractarà de les possibles lesions derivades de la pràctica de diferents esports, de com preparar-se per evitar-les i de les conseqüències a llarg termini de la pràctica de l'esport intens (articulacions, hèrnies d'esportistes, patologia del sòl pelvià, etc.). S'insistirà, sobretot, a explicar a quin professional cal recórrer en funció de cada lesió.

Dia: 11 març de 2019, a les 18 h

Lloc: Biblioteca Roca Umbert

LA MARXA NÒRDICA: MOLT MÉS QUE CAMINAR

Jordi Vera, tècnic d'Esports i instructor de marxa nòrdica de l'Ajuntament de Granollers

La marxa nòrdica és una manera de caminar en què un s'impulsa amb dos bastons dissenyats especialment per a aquest esport. A més de l'acció de les cames, inclou la part superior del cos. És un esport barat i fàcil de dur a terme, amb molts beneficis per al nostre organisme i per a tot el sistema immunitari en general. Practicat en grup, ajuda a trencar l'aïllament de les persones. Amb l'ajuda d'un instructor, coneixerem a fons tot el que ens pot aportar i practicarem marxa nòrdica pels voltants de Granollers. Es farà préstec de bastons.

Activa't i aprèn a fer marxar nòrdica!

Dia: 13 maig de 2019, a les 18 h

Lloc: davant les pistes d'atletisme (camp de les Moreres, s/n)

MUSEU DE GRANOLLERS

Carrer d'Anselm Clavé, 40-42

Tel. 938 426 840

ROCA UMBERT FÀBRICA DE LES ARTS

Carrer d'Enric Prat de la Riba, 77

Tel. 938 604 729

Aula de la Salut

Cicle de xerrades 2018-19



Ajuntament
Granollers



Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Ass de Granollers



Institut Català de la Salut
Servei d'Atenció Primària
Granollers-Mollet del Vallès

Aula de la Salut 2018-2019

Presentem la setzena 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, i de respondre a les inquietuds i demandes sobre diversos temes relacionats amb la promoció de la salut, els bons hàbits i el coneixement dels serveis sanitaris del nostre entorn.

L'Aula de la Salut és una col·laboració del Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, l'Hospital General de Granollers i la Xarxa de Centres d'Atenció Primària (ICS), amb la participació de la Xarxa d'Equipaments de la Ciutat.

Aquesta edició la dediquem a l'exercici físic i als beneficis que aporta la pràctica regular, tant en benestar físic com mental i social. Les xerrades se centraran en qüestions com la motivació per ser més actius, l'alimentació més adient per a l'esportista, i com evitar i prevenir les lesions derivades de la pràctica esportiva. A més, es podrà fer un tast de marxa nòrdica per comprovar-ne els beneficis. Les xerrades, bimestrals, es faran en espais emblemàtics com el Museu de Granollers i Roca Umbert Fàbrica de les Arts, i tindran com a ponents persones expertes.

Desitgem que aquest nou cicle de conferències sigui del vostre interès i que serveixi per promoure l'activitat física com un hàbit per al benestar personal.

CONFERÈNCIA INAUGURAL SALUT MENTAL, ESPORT I ALIMENTACIÓ SALUDABLE: CERCLE VIRTUÓS?

Belen Gías, psiquiatra i coordinadora de la unitat d'aguts de psiquiatria de l'Hospital General de Granollers

Durant molt de temps, la salut mental s'havia tractat d'una manera desvinculada de la resta del cos, però cada cop hi ha més tendència a afirmar l'efecte positiu de l'activitat física i dels hàbits saludables en la salut mental de les persones. D'altra banda, en una societat cada cop més preocupada per la salut, també podem caure en excessos que poden desembocar en trastorns mentals com l'ortorèxia, la vigorèxia, el culte al cos... On és el límit entre les conductes saludables i els comportaments obsessius? Quins són els efectes positius de l'activitat física sobre la salut mental demostrats científicament? Els programes de promoció d'estils de vida saludables poden prevenir problemes de salut mental? En aquesta xerrada mirarem de donar-hi resposta.

Dia: dimecres 10 d'octubre de 2018, a les 18 h

Lloc: Museu de Granollers

ESPORT: EL MITJÀ PER SER FELIÇOS

Marc Vila, psicòleg esportiu del Club Natació Granollers

L'esport és una eina a l'abast de tothom que ens permet experimentar alts nivells de felicitat i satisfacció personal. Com ho fa? Ens allunya de malalties, millora l'autoestima, ens relaciona amb altres persones i ens aporta competències essencials per a una millor adaptació al món en què vivim.

Veurem en detall els beneficis psicològics de l'esport, coneixerem estratègies i mètodes perquè la relació amb l'esport sigui de llarga durada i no hi hagi abandonament, sabrem com augmentar la motivació i la confiança, i veurem, a través d'esportistes de primer nivell, quines són les claus per superar els moments de dificultat.

Dia: 12 novembre de 2018, a les 18 h

Lloc: Biblioteca Roca Umbert

PAUTES NUTRICIONALS PER A L'ESPORTISTA

Meritxell Espinasa, dietista i nutricionista

La xerrada s'adreça a persones que s'inicien en l'esport, esportistes de nivell mitjà-alt i a pacients amb patologies com la diabetis o malalties que impliquen una pèrdua de massa muscular, com el càncer, que fan o volen fer esport. En la sessió es donaran pautes sobre la dieta recomanada en cada cas, la prevenció de la deshidratació a conseqüència del sobre esforç, la pèrdua d'electròlits i altres efectes relacionats, i es faran recomanacions sobre els suplementos nutricionals.

Dia: 14 gener de 2019, a les 18 h

Lloc: Biblioteca Roca Umbert