

III JORNADA DE SALUT, ALIMENTACIÓ I EXERCICI FÍSIC

PARLEM DE SALUT



DISSABTE

Sala de conferències de la Biblioteca Can Prat

ACTIVITATS OBERTES A TOTHOM

Tallers liderats per especialistes en salut i alimentació.

* 9.30 h

BENVINGUDA I PRESENTACIÓ DE LA JORNADA

A càrrec de l'alcalde, Francesc Colomé i Tenas i de la regidora de Sanitat i Salut Pública, Sònia Tena Belmonte. Intervenció a càrrec d'Esteve Llargués, director del Servei de Medicina Interna i Especialitats de l'Hospital General de Granollers i de Ramon Velayos, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.

* 9.45 h

SESSIÓ INAUGURAL. PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Maria Manera Bassols, dietista-nutricionista, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

* 10.30 h

INICI DELS TALLERS

Les inscripcions als tallers es poden fer a partir del 14 d'octubre a www.lesfranqueses.cat

1. L'alimentació vegetariana

Marta Anguera, dietista-nutricionista, coordinadora de 2n curs i simulacions clíniques del Grau en Nutrició Humana i Dietètica de Blanquerna - Universitat Ramon Llull

2. Com interpretar l'etiquetatge dels aliments?

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

3. Intoleràncies alimentàries – Intoleràncies a la lactosa

Oriol Sans, president fundador d'ADILAC, Associació d'Intolerants a la Lactosa

4. Seguretat alimentària a les nostres cuines. Congelats

Maria Elhombre, professora de l'Escola d'Hostaleria d'Osona

* 11.45 h

DESCANS - CAFÈ

* 12.15 h

POSADA EN COMÚ DE LES CONCLUSIONS DELS TALLERS

Esteve Llargués, director del Servei de Medicina Interna i Especialitats de l'Hospital General de Granollers

* 12.30 h

SESSIÓ DE CLOENDA



FEM ESPORT, FEM SALUT

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS

DISSABTE

Pavelló poliesportiu de l'Espai Can Prat

Activitats dirigides a infants d'entre 3 i 12 anys

* 10 a 13 h

SIGUES UN CAMPIÓ OLÍMPIC DE LA SALUT!!

Completa el circuit olímpic i sigues un campió de la salut:

- Fes la teva medalla, indispensable per apuntar les activitats fins arribar al podi
- Ep! Les mans ben netes
- Esmorza bé, esmorza salut, per tenir energia i força
- Ara, a jugar a bàdminton, a hoquei, a bàsquet i a basquet *frisbee*
- El podi: rocòdrom (a partir de 6 anys) i inflable



MARXA NÒRDICA

MARXA NÒRDICA PEL PARC DEL FALGAR I LA VERNEDA

DIUMENGE

Punt de trobada: Accés sud al Parc del Falgar (zona aparcament)

ACTIVITAT OBERTA A TOTHOM

* 9.15 h

Sessió d'escalfament i instruccions per a la utilització dels bastons de marxa nòrdica

* 9.30 h

Inici de la caminada

* 10.45 h

Finalització amb una sessió d'estiraments

* 11.00 h

Esmorzar saludable

A càrrec del Patronat Municipal d'Esports. Hi haurà servei de préstec de bastons de marxa nòrdica per a aquells que no en portin.

