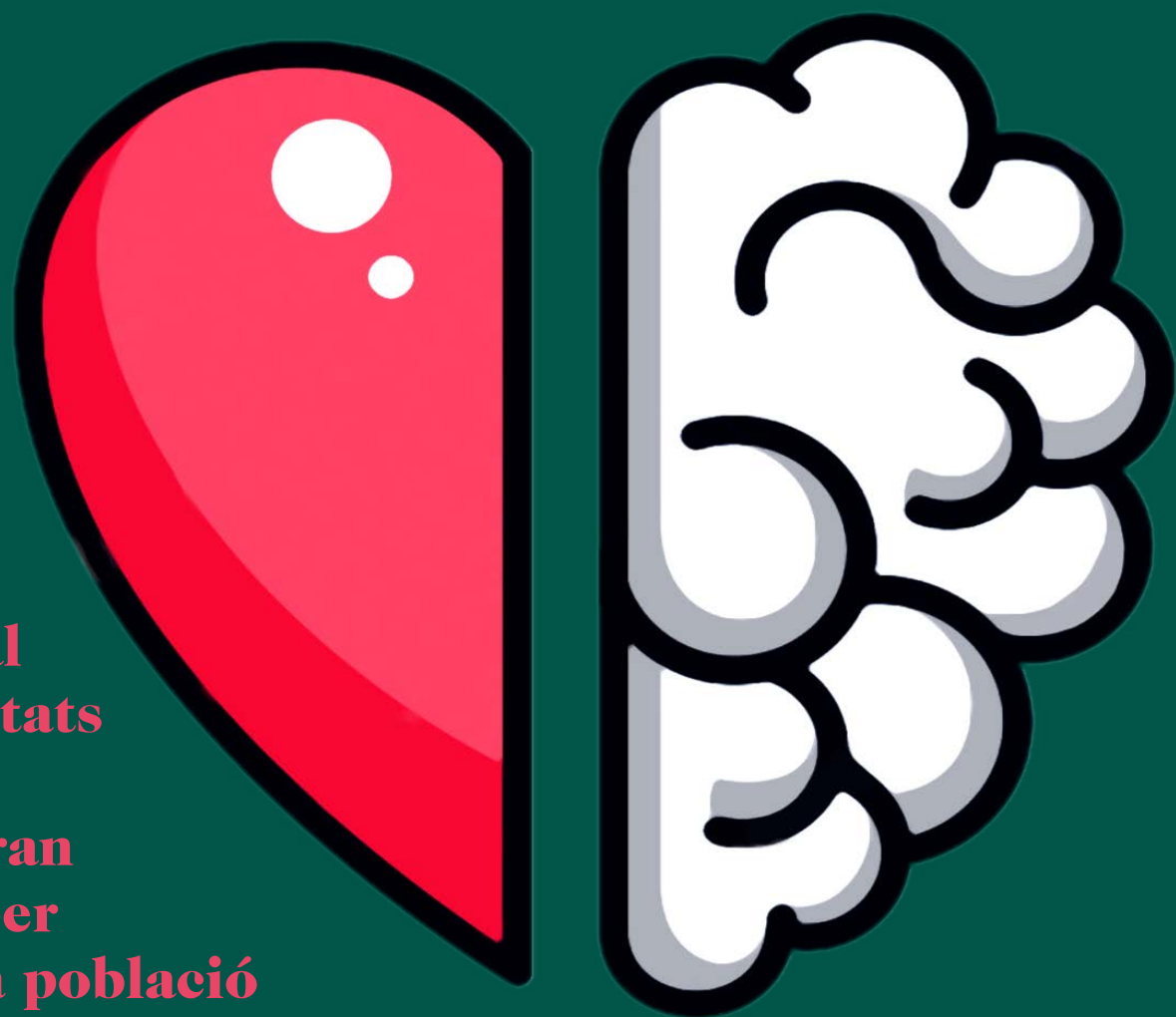


Setmana de la Salut



El Masnou celebrarà el Dia Mundial de la Salut (el 7 d'abril) amb activitats per a tota la població. Així, durant la setmana del 7 al 14 d'abril es faran activitats de promoció de la salut per fomentar hàbits saludables entre la població i prevenir possibles malalties. La prevenció és salut i els estils de vida saludables ajuden a preservar-la.

Un any després de la irrupció de la pandèmia, i amb les seves conseqüències ben presents encara, arriba una nova edició de la Setmana de la Salut del Masnou, amb el suport de diverses entitats col·laboradores, entre d'altres de la Taula de Salut Comunitària i els professionals que en formen part. Enguany combina tallers per promoure hàbits saludables entre escolars, amb formació, conferències i, com a elements destacats, diverses actuacions centrades en la prevenció del càncer i altres malalties, arraconades pel coronavirus. Tota prevenció fa salut, i més si s'acompanya de bons hàbits saludables.

Jaume Oliveras, alcalde del Masnou
Yulay Martínez, regidora de Salut Comunitària

Dissabte 3 d'abril, de 17 a 21 h

Campanya de Donació de Sang

Cal inscripció prèvia al web <https://donarsang.gencat.cat>.

Lloc: Els Vienesos.

Ho organitza: Banc de Sang i Teixits.

Del 7 al 14 d'abril

Us podeu mirar la tensió i el colesterol a qualsevol farmàcia del Masnou

Exposició: "Mites i creences sobre nutrició i càncer"

Actualment tenim a l'abast informació sobre productes, tractaments o tipus d'alimentació que prometen curar malalties com el càncer.

Hi ha el risc de desinformar la població, ja que moltes vegades s'estan generant esperances a persones que estan malaltes i necessiten atenció mèdica especialitzada i, sobretot, amb evidència científica. En aquesta exposició hi trobareu les conclusions d'estudis científics actuals per desmentir o verificar creences.

Lloc: Edifici Centre.

Ho organitza: Ajuntament del Masnou i Helping Càncer.

Xerrada: "Cuida la teva salut més enllà de la COVID"

A càrrec de la Dra. Candela Calle, directora de l'Institut Català d'Oncologia; Mar Isnard, cap d'Infermeria de la Direcció d'Atenció Primària de l'Àrea Metropolitana Nord de Barcelona de l'Institut Català de la Salut, i del Dr. Josep Maria Cuartero, director de la Fundació Sant Francesc d'Assís, en representació de la Taula de Salut Comunitària del Masnou.

Enllaç disponible a www.elmasnou.cat.

Ho organitza: Ajuntament del Masnou (TASAC).

Del 7 al 14 d'abril, de 17.15 a 18.45 h

Reeducació postural, estiraments, txikung, psicomotricitat i gimnàstica suau

L'Associació Afibromare obre l'accés a les seves activitats per a tota la població.

- 7 d'abril, sessió de psicomotricitat i gimnàstica suau.
- 8 d'abril, sessió de ioga kundalini.
- 12 d'abril, sessió de reeducació postural i estiraments.
- 13 d'abril, txikung.

Places limitades. Cal apuntar-s'hi prèviament trucant als telèfons 93 555 78 15 / 693 621 225.

Cal portar estoreta, manta i coixí petit.

Lloc: Els Vienesos.

Ho organitza: Afibromare.

Dijous 8 d'abril, de 16 a 20 h

Curs d'autoprotecció, suport vital bàsic i ús del desfibril·lador

Curs per adquirir la preparació adequada davant d'una situació d'emergència. Aquest taller gratuït us donarà les eines per reaccionar amb rapidesa i poder actuar amb la màxima efectivitat.

Taller obert a tothom (amb especial atenció a col·lectius que tenen cura d'altres).

El límit de places és de 15 persones. Cal inscripció prèvia a salutcomunitaria@elmasnou.cat o bé trucant al 93 557 18 00.

Data límit per apuntar-s'hi: 7 d'abril a les 23 h.

Lloc: Can Malet, 2a planta.

Ho organitza: Ajuntament del Masnou.

Divendres 9 d'abril, a les 19 h

Conferència: "Fibra dietètica. Quins beneficis té per a la salut i per a la prevenció del càncer?"

A càrrec de la bioquímica i nutricionista Montserrat Sanahuja.

Cal inscripció prèvia a salutcomunitaria@elmasnou.cat o bé trucant al 93 557 18 00. A càrrec de la bioquímica i nutricionista Montserrat Sanahuja.

Lloc: Can Malet, 2a planta.

Ho organitza: Helping Càncer.

Dimecres 14 d'abril, a les 18.30 h

Conferència: "Trastorns afectius i salut mental"

A càrrec del Dr. Lluís González Barrios, llicenciat en medicina i cirurgia per la Universitat de Barcelona. Activitat en línia.

Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària.

ACTIVITATS ALS CENTRES ESCOLARS

Es faran activitats de promoció d'hàbits de vida saludables a les escoles i instituts amb tallers de salut bucodental, alimentació i nutrició saludable, autoprotecció, suport vital bàsic, i trastorns de conducta alimentària.

- Espectacle de titelles *Dents netes sí* (per a alumnes de primària).
- Taller d'alimentació i nutrició saludable (per a alumnes de 2n de primària).
- Taller de trastorns de la conducta alimentària (per a alumnes de 2n d'ESO).
- Taller d'autoprotecció, suport vital bàsic (per a alumnes de 4t de primària).



CONSULTEU EL MAPA DE DESFIBRIL·LADORS

www.instamaps.cat/instavisor/d20464edc32051d8c9a506c18c88f534/Masnou_cardioprotegit.html

Desfibril·ladors mòbils

- Policia local (5)

Desfibril·ladors fixos

- Espai Escènica, vestíbul
- Edifici Centre, recepció
- Escola Lluís Millet
- Ajuntament (Prat de la Ribera), recepció
- OAC, recepció
- Espai Casinet, passadís
- Camp de Futbol del Masnou
- Dependències de la Policia Local
- Complex Esportiu (2)
- Camp de Futbol d'Ocata

Desfibril·ladors temporals

- Mercat Municipal
- Farmàcies (6) (projecte "Catalunya territori cardioprotegit")
- Servei de socorrisme de les platges durant la temporada de bany