

DILLUNS 2

De les 10h a les 14 h i de les 15h a 18h de la tarda

Plaça de La Bòbila de Can Vidalet (Unitat Mòbil)

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL GLAUCOMA

Determinació gratuïta de la tensió ocular per descartar el glaucoma, malaltia silenciosa que al començament no presenta cap símptoma i que, si no es tracta, produeix una pèrdua irreversible de la visió a causa de l'afectació del nervi òptic. Els principals factors de risc són: hipertensió ocular, ser més gran de 40 anys, miopia elevada, diabetis, hipermetropia, persones que han estat sotmeses a tractaments amb corticoides i aquelles que siguin familiars directes dels qui la pateixen.

A càrrec de: Institut Oftalmològic Tres Torres (IOTT).



DIMARTS 3

De les 10h a les 14h i de les 15h a les 18h de la tarda

Plaça de La Bòbila de Can Vidalet (Unitat Mòbil)

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL GLAUCOMA

Determinació gratuïta de la tensió ocular per descartar el glaucoma, malaltia silenciosa que al començament no presenta cap símptoma i que, si no es tracta, produeix una pèrdua irreversible de la visió a causa de l'afectació del nervi òptic. Els principals factors de risc són: hipertensió ocular, ser més gran de 40 anys, miopia elevada, diabetis, hipermetropia, persones que han estat sotmeses a tractaments amb corticoides i aquelles que siguin familiars directes dels qui la pateixen.

A càrrec de: Institut Oftalmològic Tres Torres (IOTT).



De 10:30h a les 12h del matí

Associació de Dones El Taller de Can Vidalet (Edifici Molí-Cadí, rambla Verge de la Mercè)

EXAMINA LA TEVA ALIMENTACIÓ

Avaluar els propis hàbits, com interpretar les etiquetes i fer una compra saludable, com planificar un menú setmanal segons els nostres gustos i característiques, amb idees, exemples i propostes per millorar els nostres hàbits alimentaris.

A càrrec de: Sra. Raquel Derch, dietista-nutricionista.



A les 18h

Sala d'actes del Casal de Cultura Robert Brillas (carrer Àngel Guimerà, 38)

DIABETIS I DIETA MEDITERRÀNIA

Avui dia les taxes de sobrepès i obesitat creixen dia a dia entre tota la població provocant efectes perjudicials per a la salut. Un d'ells, la Diabetis tipus 2, que afecta



el 14% de la població major de 18 anys, i que creix especialment en infants i adolescents.

Xerrada per animar a recuperar l'alimentació equilibrada que beneficiarà molt la nostra salut i la dels nostres fills, a través de la promoció de la Dieta Mediterrània i els hàbits saludables.

A càrrec de: l'Associació de Diabètics de Catalunya

De les 18h a les 21h del vespre

A l'Associació de Veïns El Gall (tel. 934737121)

TALLER DE PRIMERS AUXILIS I SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)

Qualsevol dia podem estar presents en un ennuègament, una pèrdua de coneixement, una aturada cardíaca, etc., a casa, a la feina, al carrer o d'excursió. Saber com actuar ràpidament és vital, i podem mantenir amb vida aquella persona mentre arriba ajuda.

A càrrec de: Salut pública de la Diputació de Barcelona



DIMECRES 4

De les 9h del matí a les 20h de la tarda a l'IES Severo Ochoa (c. Severo Ochoa, s/n)

MARATÓ DE DONACIÓ DE SANG

Organitzada pels alumnes de l'Institut Severo Ochoa amb l'objectiu de conscienciar la població que d'aquest petit gest de donar sang un dia en pot dependre la nostra vida.

A càrrec de: Banc de Sang i Teixits de Catalunya



De les 10h a les 14h i de les 15h a les 18h de la tarda

Plaça de La Bòbila de Can Vidalet (Unitat Mòbil)

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL GLAUCOMA

Determinació gratuïta de la tensió ocular per descartar el glaucoma, malaltia silenciosa que al començament no presenta cap símptoma i que, si no es tracta, produeix una pèrdua irreversible de la visió a causa de l'afectació del nervi òptic. Els principals factors de risc són: hipertensió ocular, ser més gran de 40 anys, miopia elevada, diabetis, hipermetropia, persones que han estat sotmeses a tractaments amb corticoides i aquelles que siguin familiars directes dels qui la pateixen.

A càrrec de: Institut Oftalmològic Tres Torres (IOTT).



18h

Sala d'actes de l'Edifici Cadí (rambla Verge de la Mercè)

Xerrada: RECURSOS SANITARIS PER AL PACIENT CRÒNIC COMPLEX

Quan coincideixen diverses patologies en una mateixa persona de vegades és difícil saber on i a qui ens hem d'adreçar per comptar amb tot allò que ens és necessari per tractar-lo.

A càrrec de: Sra. Teresa Julià i Sra. Carme Pallarés, infermeres del CAP Can Vidalet.

DIJOUS 5

De les 10h a les 14h i de les 15h a les 18h de la tarda

Al costat del Mercat de La Plana

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL GLAUCOMA

Determinació gratuïta de la tensió ocular per descartar el glaucoma, malaltia silenciosa que al començament no presenta cap símptoma i que, si no es tracta, produeix una pèrdua irreversible de la visió a causa de l'afectació del nervi òptic. Els principals factors de risc són: hipertensió ocular, ser més gran de 40 anys, miopia elevada, diabetis, hipermetropia, persones que han estat sotmeses a tractaments amb corticoides i aquelles que siguin familiars directes dels qui la pateixen. A càrrec de: Institut Oftalmològic Tres Torres (IOTT).



De les 11h a les 12.30h del matí

Sala d'actes de l'Edifici Puig Coca (c. Vallerona, 25)

COM AFECTEN LA MENT I LES EMOCIONS A LA SALUT

Xerrada per conèixer millor tot allò que està al nostre abast per millorar o conservar la nostra salut.

A càrrec de: Dra. Imma Nogués, del CAP Lluís Millet.



De les 16h a les 17.30h de la tarda

Sala de cuina del Casal de Cultura Robert Brillas (carrer Àngel Guimerà 38, 1r pis)

DESCOBREIX COM CUINAR I MENJAR SALUDABLEMENT

Taller teoricopràctic per aprendre les bases d'una dieta equilibrada.

Organitzat per l'Associació d'Alzheimer del Baix Llobregat.

A càrrec de: Sra. Cristina Viader, dietista.

Inscripcions: tel 39410211 o email ruitelan1@hotmail.com



A les 18 h

Sala d'exposicions de la Biblioteca Pare Miquel (rambla Àngel Guimerà 106-108)

MEMÒRIA DE L'ALZHEIMER.

Inauguració de l'exposició de quadres de l'artista Jordi Bretxa, membre del CADE (Cercle Artístic d'Esplugues)

L'exposició es farà del 2 al 13 de maig

El 50% de les vendes seran cedides per l'artista a l'Associació d'Alzheimer del Baix Llobregat

Al finalitzar es servirà un refrigeri.

De les 18h a les 21h del vespre

A l'Associació de Veïns La Plana (tel. 934736341)

TALLER DE PRIMERS AUXILIS I SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)

Qualsevol dia podem estar presents en un ennuegament, una pèrdua de coneixement, una aturada cardíaca, etc., a casa, a la feina, al carrer o d'excursió. Saber com actuar ràpidament és vital, i podem mantenir amb vida aquella persona mentre arriba ajuda.

A càrrec de: Salut pública de la Diputació de Barcelona



DIVENDRES 6

De les 10h a les 14h i de les 15h a les 18h de la tarda

Al costat del Mercat de La Plana

CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL GLAUCOMA

Determinació gratuïta de la tensió ocular per descartar el glaucoma, malaltia silenciosa que al començament no presenta cap símptoma i que, si no es tracta, produeix una pèrdua irreversible de la visió a causa de l'afectació del nervi òptic. Els principals factors de risc són: hipertensió ocular, ser més gran de 40 anys, miopia elevada, diabetis, hipermetropia, persones que han estat sotmeses a tractaments amb corticoides i aquelles que siguin familiars directes dels qui la pateixen.

A càrrec de: Institut Oftalmològic Tres Torres (IOTT).



De les 11h a les 12.30h del matí

Associació de Dones La Plana (carrer Bruc, 40)

EXAMINA LA TEVA ALIMENTACIÓ

Avaluar els propis hàbits, com interpretar les etiquetes i fer una compra saludable, com planificar un menú setmanal segons els nostres gustos i característiques, amb idees, exemples i propostes per millorar els nostres hàbits alimentaris.

A càrrec de: Sra. Raquel Derch, dietista-nutricionista.



De les 18h a les 21h del vespre

A l'Associació de Veïns Finestrelles (tel. 609672594)

TALLER DE PRIMERS AUXILIS I SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)

Qualsevol dia podem estar presents en un ennuegament, una pèrdua de coneixement, una aturada cardíaca, etc., a casa, a la feina, al carrer o d'excursió. Saber com actuar ràpidament és vital, i podem mantenir amb vida aquella persona mentre arriba ajuda.

A càrrec de: Salut pública de la Diputació de Barcelona



DIUMENGE 8

De les 10h del matí a les 20h de la tarda

Rambla Verge del Carme

FIRA DE LA SALUT

Mostra d'entitats vinculades a la salut i a les activitats que desenvolupen en benefici de tothom.

AAFT (Associació d'Amics i Familiars de Toxicòmans)

ACC (Associació de Lluita Contra el Càncer)

AFA (Associació de Familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat)

AFMM (Associació de Familiars de Malalts Mentals del Baix Llobregat)

ALCER (Associació de Lluita Contra la Malaltia Renal)

ARE (Alcohòlics Rehabilitats d'Esplugues)

Banc de Teixits i Trasplantaments de Catalunya-Donació de sang

Institut Català de la Salut (CAP Lluís Millet i CAP Can Vidalet)

DIMARTS 10

De les 17h a les 20h de la tarda

A l'Associació de Can Clota- Can Cervera (tel. 934731070)

TALLER DE PRIMERS AUXILIS I SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)

Qualsevol dia podem estar presents en un ennuegament, una pèrdua de coneixement, una aturada cardíaca, etc., a casa, a la feina, al carrer o d'excursió. Saber com actuar ràpidament és vital, i podem mantenir amb vida aquella persona mentre arriba ajuda.

A càrrec de: Salut pública de la Diputació de Barcelona



Del dilluns 2 al divendres 6

Adreçat als alumnes de 2n d'ESO

EL TABAC NO ÉS UN JOC

Taller que mitjançant un joc on participen tots els alumnes s'obre un espai de reflexió per conscienciar els joves dels efectes del tabac i animar-los a no fumar.

A càrrec de: Sr. Esteban Andreu. Psicòleg, especialista en deixar de fumar



Del dilluns 2 al divendres 13

Exposició de l'artista Jordi Bretxa, membre del CADE (Cercle Artístic d'Esplugues)

Sala d'exposicions de la Biblioteca Pare Miquel (rambla Àngel Guimerà 106-108)

MEMÒRIA DE L'ALZHEIMER.

El 50% de les vendes seran cedides per l'artista a l'Associació d'Alzheimer del Baix Llobregat