

JORNADES DE
SALUT I ALIMENTACIÓ
MATARÓ OCTUBRE 2025

L'OBESITAT, MÉS ENLLÀ DEL PES



FEM SALUT!

TOTES LES ACTIVITATS I MÉS INFORMACIÓ:

www.mataro.cat/jornadessalut

✂ @matarocat /  Ajuntament de Mataró / Tel.gratuït d'atenció ciutadana 010

ALTRES RECURSOS I ACTIVITATS:

Programa Salut Integral (SI!) per a escoles i famílies
www.programasi.org

Biblioteques de la ciutat
biblioteques.culturamataro.cat

Posa't en marxa! Activitat física a l'espai públic
mataro.cat/posatenmarxa

Tots els actes són gratuïts i oberts a tothom si no especifica un col·lectiu concret. La participació en els actes es farà sota la responsabilitat de la persona participant. Si teniu algun problema de salut significatiu però que no us impedeix de fer activitat física i esportiva, cal fer-ho saber en el moment de la inscripció o del seu inici. S'han de seguir les indicacions de l'organització, la qual es reserva el dret de modificar o anul·lar qualsevol acte.

ORGANITZA: TAULA DE SALUT COMUNITÀRIA DE MATARÓ



COL·LABOREN



MATARÓ Agenda 2030



L'OBESITAT, JORNADES DE SALUT I ALIMENTACIÓ

MATARÓ
OCTUBRE 2025

MÉS ENLLÀ DEL PES



L'obesitat és una malaltia multifactorial: l'estil de vida, l'entorn en el què vivim, factors socials i la genètica, tenen un paper rellevant en aquest problema de salut.

Actualment la prevenció i l'abordatge de l'obesitat s'enfoca de manera més inclusiva i col·laborativa, promovent actuacions interdisciplinàries i basades en l'evidència.

Mataró disposa d'accions i programes encaminats a la promoció d'estils de vida i d'entorns afavoridors de salut. Des del projecte **Posa't en marxa!** al programa **Salut Integral**, juntament amb els **programes de detecció, tractament i seguiment de l'excés de pes** als centres d'atenció primària de salut i a l'Hospital, es pot abordar l'obesitat amb una visió més global.

Volem aprofitar les Jornades de Salut i Alimentació d'enguany per sensibilitzar i refelexionar sobre l'estigma, la prevenció i el tractament de l'obesitat. I ho fem alhora que commemorem el **Dia Mundial de l'Alimentació**.

Aquest programa d'actes és el resultat de la feina conjunta dels diferents agents de salut que treballen al territori.

DIMECRES 15 D'OCTUBRE

DE 9.30 A 13.30 h / A LA PLAÇA DE LA FUNDACIÓ TECNOCAMPUS

Omple de salut la teva nevera!

Quins aliments tenim a la nevera? Quin consum d'aliments processats fem? I de begudes energètiques? Analitzem i millorem la nostra alimentació.

A càrrec de professionals de dietètica i nutrició dels CAPs i d'alumnat del grau d'aquesta especialitat del TecnoCampus.

A LES 17.30 h / A LA BIBLIOTECA ANTONI COMAS
(Carrer d'Enric Prat de la Riba, 110)

L'HORA DEL CONTE Contes de l'hort, frescos i de proximitat

Una ració de contes plens de sorpreses vitamíniques i algun sabor màgic. A càrrec d'**En Clau de Clown**.

DIJOUS 16 D'OCTUBRE

-DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ-
DE 12 A 14 h / A L'ESPAI MATARÓ CONNECTA (Plaça de la Muralla, 21)

Transformem el futur: sumar per prevenir l'obesitat

Amb **Laura Seijo**, regidora de l'àmbit Ciutat Inclusiva i Saludable. **Gemma Camps**, cap del Servei de Salut Pública Barcelonès Nord i Maresme. **Laia Asso**, coordinadora del Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya (POICAT). Personal tècnic de l'Ajuntament de Mataró.

En el marc de l'estratègia "Mataró ciutat cuidadora" es vol abordar la prevenció de l'obesitat amb una visió de ciutat: de manera integral, transversal i comunitària, començant per l'etapa infantil.



Inscripció prèvia al formulari del codi QR

DISSABTE 18 D'OCTUBRE

A LES 10 h I A LES 11.30 h / A L'AULA DE CUINA DEL MERCAT DE LA PLAÇA DE CUBA (Plaça de Cuba, 47)

Taller familiar d'esmorzars divertits i saludables.

A càrrec de **Montse Tàpia**, cuinera. Vine i descobreix diferents maneres atractives, senzilles i divertides de preparar un esmorzar ben saludable.

Adreçat a infants entre 5 i 9 anys, acompanyats d'una persona adulta.



Places limitades. Inscripció prèvia al formulari del codi QR



A LES 10 h / AL NOU PARC CENTRAL

Posa't en marxa!

Curses infantils adaptades a l'edat

Inscripcions a cada centre educatiu

DILLUNS 20 D'OCTUBRE

A LES 17 h / A L'AULA DEL CAP MATARÓ CENTRE (Camí Ral, 208)



La pressió estètica: quin pes li dones?

A càrrec de **Raquel Turull**, referent de benestar emocional de l'EAP Mataró Centre.

Càpsula formativa per conscienciar sobre l'impacte de la publicitat en l'autoestima i com podem enfortir-la.

Informació i inscripció prèvia al CAP Mataró Centre o al tel. 937 555 190

DIMARTS 21 D'OCTUBRE

DE 9.30 A 11 h / DES DEL CAP CIRERA MOLINS (Ronda de Frederic Mistral, 4)

Passeig pel barri

Sortida en grup pel barri, acompanyats per professionals del centre de salut.

Dificultat baixa. Informació i inscripció prèvia al CAP Cirera Molins o al tel. 937 575 554

DIMECRES 22 D'OCTUBRE

A LES 18 h / A LA BIBLIOTECA POPULAR (Carrer d'en Palau, 18)

Entendre per ajudar: una nova manera de parlar d'obesitat

A càrrec de professionals de la nutrició i la medicina del Consorci Sanitari del Maresme i de l'Institut Català de la Salut.

Sessió participativa que oferirà una mirada diferent sobre l'obesitat per entendre els factors reals que hi ha darrere el pes, trencar mites i, sobretot, aprendre com acompanyar sense jutjar.



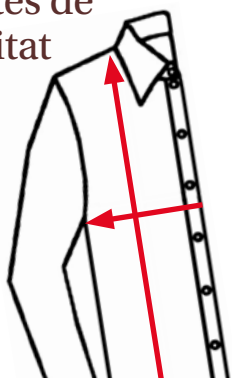
Inscripció prèvia al formulari del codi QR

DIJOUS 23 D'OCTUBRE

DE 12 A 13.30 h / A L'ESPAI MATARÓ CUIDA (Passeig de Marina, 144)

TALLER Autonomia personal XXL: productes de suport i obesitat

A càrrec d'**Ana Sánchez**, terapeuta ocupacional. Centre per a l'autonomia personal - SÍRIUS Mataró-Maresme



Sessió informativa sobre elements que poden ajudar a la vida diària de les persones amb obesitat i les que en tenen cura. S'explicarà com es cataloguen i com fer els tràmits per adquirir-los.

Adreçat a persones afectades, cuidadores i professionals àmbit sanitari i social.



Places limitades. Inscripció prèvia al formulari del codi QR

DIMARTS 28 D'OCTUBRE

DE 12 A 13 h / AL CENTRE CÍVIC MOLINS (Carrer de Nicolau Guañabens, 23-25)

Alimentació conscient

A càrrec de **Lucía Giol**, referent de benestar emocional i de **Sílvia Ribes**, dietista - nutricionista. EAP Cirera Molins.

Sessió pràctica per aprendre a gaudir del moment de menjar de forma present.

Informació i inscripció prèvia al CAP Cirera Molins o al tel. 937 575 554



A LES 17 h / A LA SALA D'ACTES DE LA BIBLIOTECA ANTONI COMAS (Carrer d'Enric Prat de la Riba, 110)

Presentació del receptari "Memòria culinària amb ous"

Amb receptes d'aquest aliment tan nutritiu, elaborades per les persones que participen en els programes municipals de gent gran.

Amb **Elizabet Ruiz**, regidora delegada de Gent Gran Activa; **Laura Seijo**, regidora de l'àmbit Ciutat Inclusiva i Saludable; **Teresa Torres**, tècnica de Salut; i entrevista a algunes de les persones participants.



DIJOUS 30 D'OCTUBRE

A LES 9.30 h / DES DEL CAP MATARÓ CENTRE (Camí Ral, 208)

Caminant per fer salut

Sortida en grup per caminar, guanyar en salut i fer noves amistats, acompanyats per professionals del centre de salut.

Informació i inscripció prèvia: CAP Mataró Centre o al tel. 937 555 190

DIVENDRES 7 DE NOVEMBRE

DE 9.30 A 13.30 h / AL VESTÍBUL DE L'HOSPITAL DE MATARÓ (Carretera de Cirera, 230)

Omple de salut la teva nevera!

Quins aliments tenim a la nevera? Com els distribuïm perquè sigui segura? Quin consum d'aliments processats fem? I de sal, sucre i greixos? Millora la teva alimentació a partir de les recomanacions de professionals de la salut i de personal tècnic municipal.

