

a genda
Reus fem salut



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Salut



Escola Oberta
de Salut Dr. Frías



ÍNDEX

Salutació	3
Setembre	4
Octubre	6
Novembre	13
Desembre	16
Resum	19

APODERAMENT

Poder que exerceixen els individus sobre les seves pròpies vides, a la vegada que participen democràticament en la vida de la comunitat (RAPAPPORT 1987)

Edita: Ajuntament de Reus. Regidoria de Salut
Programació: Ester Àvila Martorell Disseny gràfic: Pàkaru
Impressió: Arts Gràfiques Rabassa, S.A. DL: T 1271-2018



Escola Oberta de Salut **Dr. Frias**

Et donem la benvinguda a l'Escola Oberta de Salut. Una nova proposta de Salut: tallers, xerrades, activitats... on compartir coneixement i experiències per millorar la nostra salut.

Aquest és l'escenari de referència per a professionals, comunitat, entitats i ciutadania que ofereix recursos, serveis o intervencions de caràcter didàctic, formatiu o experiencial, per promoure l'aprenentatge, la col·laboració i la socialització al voltant d'aspectes que tenen a veure amb la millora dels hàbits quotidians a la recerca d'una millor qualitat de vida.

ESCOLA OBERTA DE SALUT, un espai per compartir informació i generar sinergies. On persones i comunitat construeixen coneixement per prendre decisions informades. Una ciutadania, una comunitat, que s'apodera de la seva salut, és un primer pas per construir una ciutat saludable.

A Reus fem salut!



va

SETTEMBRE

LA RECERCA A ESCENA**La recerca patrimoni de tothom**

Dissabte, 29 · De 12 a 14 h · Cal Massó

Monòlegs de ciència que ens acostaran al món de la investigació i com ens afecta la nostra vida quotidiana. Joves investigadors de l'Institut Pere Virgili, abandonen el laboratori per unes hores i s'estrenen a l'escenari.

ORGANITZA: *Nit Europea de Recerca / Institut Pere Virgili.*

NIT EUROPEA DE RECERCA. La Nit Europea dels Investigadors, "La recerca, patrimoni de tots" té lloc el divendres 28 de setembre a partir de les 19 h fins a la mitjanit i el dissabte 29 al migdia a ciutats europees amb segell EU Researchers. Consulteu el programa d'activitats a <http://tarragona.nitdelarecerca.cat/>



OCTUBRE



SETMANA**Gent Activa Gent Gran**

Del 15 al 20 d'octubre

Setmana plena d'activitats dirigides a promoure un envelliment actiu. Futbol caminant, jocs cooperatius, caminades... Tria la teva activitat i mou-te.

Consulta el programa a: www.reus.cat

Organitza: Regidoria de Participació, Ciutadania i Transparència.

A Catalunya l'esperança de vida en bona salut, és de 67,9 anys per als homes i 68,8 anys per les dones. Tot i que l'esperança de vida supera els 80 anys. Mantenir-se actiu, conversar i relacionar-se és essencial per conservar la salut. Així que surt, camina, vés a ballar i passar-t'ho bé. Fes nous amics, retroba els antics, aprèn coses, llegeix i viatja...

Als centres cívics pots preguntar per:

CASALS DE LA GENT GRAN

AULA GENT GRAN**Que cal saber del dolor?**

Dimarts, 16 · De 19 a 21 h · Centre Cívic Ponent
Cal inscripció.

Que és com es mesura i com el podem prevenir i tractar. Tractaments farmacològics o no. Que hem de triar?

A càrrec de: Núria Solé. Farmacèutica.

Organitza: Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

AULA GENT GRAN**La sexualitat no té edat**

Dimecres, 17 · De 19 a 21 h · Centre Cívic del Carme
Cal inscripció.

Com es viu la sexualitat a la tercera edat? Quines són les problemàtiques més comunes. Trenquem els mites que corren entorn aquesta etapa vital i gaudim-ne!

A càrrec de: Sonsoles Jiménez. Terapeuta sexual i treballadora social. Regidoria de Salut.

Organitza: Regidoria de Participació, Ciutadania i Transparència.

PRESTATGERIA PSICOACTIVA**Formes de prevenció de l'ús de substàncies psicoactives en població juvenil**

Dimecres, 17 · 18.30 h · Biblioteca Pere Anguera
Cal inscripció.

L'experiència del projecte Planet Youth a Tarragona i Islàndia a càrrec de Patricia Ros (representant de Planet Youth a Espanya i llatinoamèrica).

Presentació de llibres i eines didàctiques. Jo mai mai i Una nit per recordar a càrrec de Lluís Cucurull i Xavier Raventós.

Lluís Pallejà representant FAPAC Tarragona.

Organitza: *Servei d'Addiccions i Salut Mental HUSJR i Servei Municipal de Biblioteques.*

Regidoria de Salut.

PRESTATGERIA PSICOACTIVA

Més enllà dels espais i recursos habituals, us presentem un nou espai de diàleg i comunicació sobre el fenomen de l'ús de substàncies psicoactives. L'objectiu és aportar informació contextualitzada, actualitzada, útil i veraç.

Podeu consultar tota la programació a:
<https://biblioteques.reus.cat>

DIES PER RECORDAR
**DIA MUNDIAL DEL CÀNCER
DE MAMA**
TOCA'T sense por

Divendres, 19 · 17 h · Plaça de l'Indi
Cal inscripció.

- *Auto-Exploració mamària* a càrrec de les llevadores de l'ASSIR de Reus
- «*Masterclass*» de *loga* - Un bon recurs per la recuperació -
- Apadrina el coixí del cor
- Maquillatge solidari

Consulta el programa específic a:
www.reus.cat



*PÍNDOLES DE SALUT***Medicina regenerativa.
El futur de la medicina**

Dimarts, 23 · 19 h · Biblioteca Xavier Amorós

Cal inscripció.

La medicina regenerativa és una branca de la medicina que té l'objectiu de reparar o regenerar cèl·lules, teixits o òrgans que han estat danyats. Es tracta d'una disciplina a la interfície de la biologia molecular, la biologia sintètica i l'enginyeria de teixits. Actualment és un camp de recerca molt actiu que s'espera que portarà grans avenços en els pròxims anys.

A càrrec de: Doctor Enric Contreras Barbeta.

Organitza: Servei Municipal de Biblioteques. Servei de Biblioteques. Generalitat de Catalunya.

Col·labora: Associació donants de sang del Baix Camp. Banc de Sang i de Teixits.

DIJOUS 25 · MARATÓ DE DONANTS DE SANG

Jornada festiva i participativa on entitats, institucions i particulars s'impliquen en l'objectiu d'ajudar a recuperar l'estoc de sang que Catalunya necessita per mantenir per garantir les necessitats dels hospitals.

Tot el dia al teatre fortuny. **Consulteu el programa a: www.reus.cat**

PROTECCIO DE LA SALUT

Les normes sanitàries en els projectes i tràmits de les activitats

Dijous, 25 · De 9 a 11 h · C. Sant Llorenç, 25
Sala polivalent, edifici d'Hisenda

Del perill a la gestió del Risc: requisits mínims sanitaris que cal complir en el sector alimentari i les instal·lacions d'aigua calenta sanitària.

*A càrrec de: Equip tècnic. Protecció de la Salut.
Organitza: Regidoria de Salut.*

SALUT EMOCIONAL

Salut Integral

Dilluns, 29 · Durant tot el dia · Lloc a determinar
Cal inscripció.

Jornada que us permetrà interioritzar les bases per viure en equilibri saludable, especialment, pel que fa a la salut interior, relacional i emocional-cognitiva-corporal. Tant per aquells que ja hagin iniciat aquest camí com els que siguin novells en aquests temes. Tant aquells que estiguin relacionats directament o indirecta amb el sistema de salut, com qualsevol persona que viu i conviu en grups i comunitats humanes, és a dir tothom.

*Disseny i conducció: Hubb Coevolució.
Organitza: Regidoria de Salut.*



la

NOVEMBRE

PRESTATGERIA PSICOACTIVA**SOUFFLÉ.****De la ciència ficció a la realitat**

Dimecres, 7 · 18.30 h · Biblioteca Pere Anguera
Cal inscripció.

Presentació del còmic de Cristian Robles: SOUFFLÉ. De la ciència-ficció a la realitat, una mirada intel·ligent al fenomen d'ús de substàncies psicoactives contemporànies.

A càrrec de: Cristian Robles, autor de SOUFFLÉ.

Organitza: Servei d'Addiccions i Salut Mental HUSJR i Servei Municipal de Biblioteques. Regidoria de Salut.

AULA GENT GRAN**Tenim cura dels nostres peus**

Dimarts, 13 · 11 h · Centre Cívic del Carme
Cal inscripció.

Els peus ens ajuden a mantenir-nos actius i és molt important prevenir qualsevol problema.

A càrrec de: Josep Manel Ogalla, professor de cirurgia podològica de la Universitat de Barcelona i President del Col·legi de Podòlegs de Catalunya.

Organitza: Fundació Agrupació.

Col·labora: Regidoria de Participació, Ciutadania i Transparència.

PRESTATGERIA PSICOACTIVA

Presentació de la revista «Cáñamo»

Dimecres, 21 · 19 h · Biblioteca Pere Anguera
Cal inscripció.

Retrospectiva i reptes de futur.

Servei d'Addiccions i Salut Mental HUSJR i Servei Municipal de Biblioteques. Regidoria de Salut.

PÍNDOLES DE SALUT

Fem salut a la biblioteca. Taller familiar

Dimarts, 20 · 10 h · Biblioteca Pere Anguera
Cal inscripció.

A través del joc descobrim i aprenem hàbits saludables i a millorar el nostre benestar.

A càrrec de: CÒDOL.

Organitza: Servei Municipal de Biblioteques. Servei de Biblioteques Generalitat de Catalunya.

Alimentació i activitat física en gent gran

Dimarts, 27 · 11.30 h · Biblioteca Pere Anguera
Cal inscripció.

Menjar bé i moure's són dos elements que sabem perfectament milloren el nostre dia a dia. Però, què vol dir això de menjar bé? I d'exercici quin en va bé? Els investigadors avancen en el coneixement i tenen alguns consells que ens poden ajudar a millorar la nostra dieta i fer activitat física.

A càrrec de: Dra. Mireia Barberà, de part de l'Institut d'Investigació Pere Virgili.

Organitza: Servei Municipal de Biblioteques. Servei de Biblioteques Generalitat de Catalunya.



DECEMBER

20

DIES PER RECORDAR **DIA MUNDIAL DE LA SIDA**

Dissabte, 1 · Durant tot el dia

Des de fa més de 30 anys, cada 1 de desembre es commemora el Dia Mundial de la Sida, en què persones de tot el món uneixen esforços per fomentar la conscienciació en relació amb el VIH/sida i mostrar solidaritat internacional. A Catalunya, 33.600 persones viuen amb el VIH.

La comissió local de la SIDA agrupa els organismes i entitats que treballen el dia a dia per a la prevenció de la sida. La comissió prepara les activitats que se celebraran a Reus al voltant del dia mundial de la SIDA.

Consulta el programa específic a:
www.reus.cat



AULA GENT GRAN

El bon ús dels medicaments

Dijous, 13 · 18.30 h· Centre Cívic Migjorn

Cal inscripció.

Que són els medicaments, com actuen i quin és el seu origen. Sabem llegir els prospectes, que hi expliquen. Com els hem de conservar i com cal seguir el pla de medicació.

Organitza: Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

Col·labora: Regidoria de Participació, Ciutadania i Transparència.

DIES PER RECORDAR

La Marató de TV3

Diumenge, 16 · Durant tot el dia

Reus s'omple d'activitats organitzades per les entitats.
2018 CÀNCER.

No ho oblideu!

Consulteu la web de la marató. www.ccma.cat/tv3/marato/

Agenda A REUS FEM SALUT

De setembre a desembre de 2018

Data	Activitat	Àmbit
29/09	La investigació patrimoni de tothom	Cultura i educació
16/10	Que cal saber del dolor	Cura i atenció
17/10	La sexualitat no té edat	Comunitat
17/10	Jo mai mai...	Cultura i educació
19/10	DIA MUNDIAL CÀNCER DE MAMA	Comunitat
23/10	Medicina regenerativa	Cultura i educació
25/10	Les normes sanitàries	Economia
25/10	Marató de Sang	Comunitat
31/10	Salut integral	Cura i atenció
7/11	SOUFFLÉ	Cultura i educació
13/11	Tenim cura dels nostres peus	Cura i atenció
21/11	Presentació Revista Càñamo	Cultura i educació
22/11	Fem salut a la biblioteca	Cultura i educació
27/11	Alimentació i activitat física	Cura i atenció
1/12	DIA MUNDIAL DE LA SIDA	Comunitat
13/12	El bon ús dels medicaments	Cura i atenció
16/12	Marató de TV3	Comunitat

INSCRIPCIONS

Presencialment a les consergeries de qualsevol dels centres cívics.

Per telèfon a: 977 010 051 Centre Cívic del Carme.

Per correu electrònic: ccdelcarme@reus.cat, cal enviar nom i número de telèfon de contacte i xerrada a la que us voleu apuntar.

L'organització es reserva el dret d'anul·lar o modificar actes i horaris si per qualsevol circumstància ho creu convenient. En aquest cas, s'informarà del canvi a través dels canals de comunicació disponibles.



Aquest programa es construeix amb la col·laboració de les entitats i organismes del territori que dia a dia hi construeixen salut. L'objectiu de l'escola oberta de salut és també reforçar aquesta xarxa de relacions.

- Ajuntament de Reus
 - Regidoria de Participació, Ciutadania i Transparència
 - Institut Reus Cultura. Servei Municipal de Biblioteques
- Servei de Biblioteques. Generalitat de Catalunya
- Hospital Universitari Sant Joan de Reus. Servei d'addiccions i salut mental.
- Universitat Rovira i Virgili
- Institut Pere Virgili
- Fundació Agrupació
- Col·legi de Farmacèutics
- Associació de Donants de Sang
- Banc de Sang i de Teixits



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Salut

www.reus.cat/serveis/salut-publica



RECS
Institut de Recerca i Innovació en Salut



GOVERN DE LES ILLES BALEARS
Departament de Salut i Benestar Social



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



FEMP