

## osva

### Es presenta la 6a edició de l'Aula de la Salut

Per sisè any consecutiu es presenta el cicle de conferències de l'Aula de la Salut, un programa que va néixer l'any 2003 amb l'objectiu d'apropar els serveis sanitaris i els seus professionals als ciutadans de Granollers, donant resposta a les seves demandes en tots els temes que són del seu interès referits a la promoció de la salut i al coneixement dels serveis sanitaris de la comarca del Vallès Oriental.

La presentació del cicle de conferències va tenir lloc el passat 1 d'octubre al Museu de Granollers i va comptar amb la presència de l'alcalde de Granollers, l'I.I. Sr. Josep Mayoral; el director d'Atenció Primària Metropolitana Nord de l'Institut Català de la Salut, el Dr. Joaquim Verdaguer; el Dr. Carles Vallbona i el director de l'Hospital General de Granollers, el Dr. Rafael Lledó.

Foto: Griséida Escrigas (El 9 Nou)



Xavier Guix, psicòleg i escriptor, va obrir el programa amb la conferència *Relacions i benestar psicològic*.

## Programa de l'AULA DE LA SALUT

### Impacte actual del VIH al Vallès Oriental

Dr. Enric Pedrol  
19 de novembre, a les 19 h  
Centre Cívic Can Gili

### Trastorns respiratoris i 'no respiratoris' de la son

Dra. Marta Torrella  
17 de desembre, a les 19 h  
Centre Cívic Palou

### La medicació creixent de la vida

Dra. Esther Limon  
21 de gener, a les 19 h  
Centre Cívic Jaume Oller

### Les caigudes es poden prevenir

M. Àngels Fontova i Antonio Martín  
18 de febrer, a les 19 h  
Centre Cívic Can Bassa

### Addició a noves tecnologies

Fèlix Díaz  
18 de març, a les 19 h  
Centre Cívic Can Gili

### Afrontar la mort d'un ésser estimat

Magda Tura  
15 d'abril, a les 19 h  
Centre Cívic Palou

### Cos i harmonia a partir dels 50

Encarna Gascon Navarro  
20 de maig, a les 19 h  
Local de l'Associació de Veïns del Barri del Congost

## la farmaciola

### Promoció d'hàbits saludables

Des del mes de juliol l'Hospital, amb la col·laboració de MC-Mutual, ha engegat una campanya d'hàbits saludables amb l'objectiu de promoure entre tots els treballadors una sèrie de recomanacions que ens ajudin a millorar la nostra salut i, en definitiva, la nostra qualitat de vida i benestar.

La definició de salut que fa l'OMS, l'estat de total benestar físic, mental i social i no només l'absència de malaltia, ens ha de fer reflexionar sobre la importància no solament de fer exercici físic i alimentar-se saludablement, sinó també de parar atenció a aspectes com la relació amb els altres, l'actitud personal, la gestió de l'estrès, etc.

Sabem que les grans epidèmies del segle XX, com les patologies cardiovasculars, l'obesitat, la depressió i els problemes d'ansietat, estan directament relacionats amb hàbits alimentaris, sedentarisme, consum de tabac i amb la nostra capacitat per relacionar-nos i resoldre problemes.

Segons un estudi de la Universitat de Cambridge, quatre hàbits saludables (no fumar, una vida no sedentària, un consum moderat d'alcohol i una dieta d'almenys cinc racions de fruita i verdura al dia) poden allargar la vida 14 anys. No seguir un d'aquests bons hàbits augmenta el risc de mortalitat un 39%; no seguir-ne dos, quasi ho duplica; no seguir-ne tres, ho augmenta un 152%; i no seguir els quatre suposa un risc de mortalitat quatre vegades superior.

Amb aquest número de la revista *deBataBat*, rebeu el díptic "News otoño" amb alguns consells relacionats amb la salut. A partir de setembre també heu pogut trobar a diferents ubicacions de l'Hospital cartells amb eslògans molt saludables.

Esperem que tots plegats prenguem encara més consciència i millorem tots plegats els nostres hàbits quotidians.

Guanyem en salut!



### "XIPIRONS" AMB CIGRONS

#### INGREDIENTS:

1 quilo de "xipirons" petits  
250g de cigrons cuïts  
1 copa petita de brou de peix  
All i julivert picats  
Oli d'oliva  
Sal i pebre

#### ELABORACIÓ:

Dins una paella escalfeu el brou de peix juntament amb els cigrons perquè aquests n'agafin el gust. A part, en una cassola amb oli d'oliva, poseu-hi els "xipirons" i salteu-los, fins que estiguin una mica fets. Tireu els cigrons i l'all i julivert. Salteu-ho bé, salpebreu, deixeu-lo uns segons fent la xup-xup i ja ho podeu servir. En lloc dels cigrons es pot utilitzar qualsevol tipus de llegum, o també s'hi poden posar cloïsses.

Maria Vila i M. Antònia Ferrés