

## L'Aula de la Salut arriba a la 16a edició

La xerrada inaugural es farà dimecres 10 d'octubre al Museu de Granollers i parlarà de salut



[+](#) [1]

L'Aula de la Salut arriba a la 16a edició

El **dimecres 10 d'octubre** (Museu de Granollers, 18 h) **comença la 16 edició de l'Aula de Salut, amb la conferència inaugural** «Salut mental, esport i alimentació saludable: cercle virtuosos» a càrrec de Belen Gías, psiquiatra i coordinadora de la unitat d'aguts de psiquiatria de l'Hospital General de Granollers.

La 16a edició d'aquest cicle inclourà **5 xerrades gratuïtes** que, en aquesta ocasió, tindran com a **tema central l'exercici físic i els beneficis que aporta la seva pràctica regular a nivell físic, mental i social**. Així, les conferències se centraran en qüestions com la motivació per ser més actius, l'alimentació més adient per a l'esportista i com evitar i prevenir les lesions derivades de la pràctica esportiva. A més, es podrà fer un tast de marxa nòrdica per comprovar-ne els beneficis.

L'Aula de Salut és un programa que va néixer amb la voluntat d'apropar els serveis sanitaris i els seus professionals a la ciutadania, i de respondre a les inquietuds i demandes sobre diversos temes relacionats amb la promoció de la salut, els bons hàbits i el coneixement dels serveis sanitaris del nostre entorn. És una col·laboració del Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, l'Hospital General de Granollers i la Xarxa de Centres d'Atenció Primària (ICS), amb la participació de la Xarxa d'Equipaments de la Ciutat.

### Les xerrades de la 16a Aula de Salut

«SALUT MENTAL, ESPORT I ALIMENTACIÓ SALUDABLE: CERCLE VIRTUÓS?»  
(Conferència Inaugural)

Belen Gías, psiquiatra i coordinadora de la unitat d'aguts de psiquiatria de l'Hospital General de Granollers

Dia: dimecres 10 d'octubre de 2018, a les 18h

Lloc: Museu de Granollers

#### «ESPORT: EL MITJÀ PER SER FELIÇOS»

Marc Vila, psicòleg esportiu del Club Natació Granollers

Dia: 12 novembre de 2018, a les 18 h

Lloc: Biblioteca Roca Umbert

#### «PAUTES NUTRICIONALS PER A L'ESPORTISTA»

Meritxell Espinasa, dietista i nutricionista

Dia: 14 gener de 2019, a les 18 h

Lloc: Biblioteca Roca Umbert

#### «LESIONS DERIVADES DE LA PRÀCTICA DE L'ESPORT I COM ES PODEN PREVENIR»

Antoni Martí i Pujol, coordinador del Departament de Rehabilitació de l'Hospital General de Granollers i de l'Hospital de Sant Celoni

Teresa Riera i Pagès, coordinadora de Fisioteràpia de l'Hospital General de Granollers

Dia: 11 març de 2019, a les 18 h

Lloc: Biblioteca Roca Umbert

#### «LA MARXA NÒRDICA: MOLT MÉS QUE CAMINAR»

Jordi Vera, tècnic d'Esports i instructor de marxa nòrdica de l'Ajuntament de Granollers

Dia: 13 maig de 2019, a les 18 h

Lloc: davant les pistes d'atletisme (camp de les Moreres, s/n)

#### **Documents relacionats**

- [Tríptic de la 16a edició de l'Aula de la Salut](#) [2]

## Galeria

**Belen Gías**, psiquiatra i coordinadora de la unitat d'aguts de psiquiatria de l'Hospital General de Granollers

# SALUT MENTAL, ESPORT I ALIMENTACIÓ SALUDABLE: CERCLE VIRTUÓS?

Dimecres 10 d'octubre de 2018, a les 18 h  
Museu de Granollers, C. d'Àngelm Clavé, 40-42

[3]

Cartell de la xerrada inaugural de l'Aula de la Salut

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

[comunicacio@ajuntament.granollers.cat](mailto:comunicacio@ajuntament.granollers.cat)

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/l%E2%80%99aula-de-la-salut-arriba-la-16a-edici%C3%B3>

## Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/aulasalutllarg.jpg>

[2] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/aula\\_de\\_la\\_salut\\_triptic-baixa.pdf](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/aula_de_la_salut_triptic-baixa.pdf)

[3] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/aula\\_salut\\_cartell\\_inaugural.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/10/aula_salut_cartell_inaugural.jpg)