



Xerrades divulgatives de l'ASSOCIACIÓ de FACULTATIUS JUBILATS del CSdM per al curs 2024-2025.

Horari: de 2/4 de 6 a 2/4 de 7 de la tarda

- **14 octubre - Conviure amb l'artrosi (X. Lopez de Vega)**
L'artrosi és el nostre greu de viure i quants més anys visquem, més tindrem que conviure amb ella. Explicarem que podem fer per nosaltres mateixos per millorar els símptomes, descrivint els exercicis que millor van i altres mesures d'estalvi articular, així com què cal evitar.
- **11 novembre - Com afrontar la solitud de les persones (R. Tous)**
La persona és un animal eminentment social. Tot i les noves eines informàtiques, xarxes socials... les persones sovint se senten soles amb tot un reguitzell de problemàtica associada.
- **9 desembre - Dieta saludable (JA. Capdevila)**
Es justifica el perquè cal fer una dieta saludable i és presenta el model de la dieta mediterrània. Així mateix s'incideix en el tractament dietètic d'algunes alteracions metabòliques com l'augment del colesterol, l'àcid úric i la hipertensió arterial.
- **13 gener - Reanimació cardíoc-pulmonar (X. de Balanzó)**
Xerrada divulgativa de sobre quines accions s'han de fer davant una mort sobtada: com valorar la consciència i mirar si respira, com trucar al 112 i transmetre amb brevetat la situació i què hem de fer per mantenir la circulació cerebral en espera de l'ajuda experta. Què és i per a què serveix un DEA?
- **10 febrer - Què cal saber la pressió arterial? (A. Felip)**
Es valora la importància de tenir una pressió arterial "normal" i quines mesures dietètiques i d'estil de vida poden contribuir a normalitzar la pressió.
- **10 març – Diabetis: què és i que podem fer (A. Palaudaries)**
Es parla de les causes i de com es pot manifestar. Com conviure i tenir cura de la diabetis, aspectes de la nutrició i de l'activitat física així com les possibilitats i necessitats de tractament
- **7 abril - Incontinència urinària (C. Coll)**
Perquè és més freqüent en les dones? Què fer per prevenir-la? Com controlar-la i millorar-la?
- **12 maig - Dolor a l'espatlla o al genoll (X. Lopez de Vega)**
El dolor d'espatlla i/o al genoll és molt habitual. En aquesta xerrada exposarem algunes de les seves múltiples causes, com evitar-les i mètodes per millorar-les.
- **2 juny - La farmaciola, una eina per afrontar petites "urgències" (X. Balanzó)**
A casa: Com preparar-la? Què ha de tenir i què no cal? Precaucions quan anem de viatge segons la destinació. Vacunes i consells per viatjar. Quina farmaciola hem de portar per anar de viatge?