PROGRAMA PREVENCIÓ BONA SALUT - CURS 2026/2027

ASSOCIACIÓ de FACULTATIUS JUBILATS del CSdM (2n dilluns de cada mes, de 18 a 19 h)

19/10 Què sabem i que pensem de les vacunes? (P. Barrufet)
Estem més acostumats a curar que a prevenir, i per aquest motiu és molt important la informació i la formació sobre les vacunes i resoldre els dubtes que la vacunació pugui generar. En aquesta xerrada farem una mica d'història, parlarem de com funcionen, de la seva seguretat, revisarem les principals vacunes en els adults i veurem el calendari i els registres de vacunació.

9/11 Aspectes nocius del tabac (S. Bardagí) EPOC
Fumar es un hàbit tòxic molt estès causant d'infinitud de malalties.

14/12 Com prevenir les caigudes? (JA. Capdevila)
La fractura de fèmur és la causa més freqüent de pèrdua d'autonomia i ingrés en una residència de la tercera edat. Aquesta xerrada exposa les causes evitables de caiguda i fractura de fèmur.

11/1 Insuficiència venosa (varius) (Pere Carreño)
Causes i prevenció. Tractament i consells per conviure amb elles.

8/2 Exercici per fer salut (Joan Batlle, X. López de Vega, P. Carreño)
Es descriuen els beneficis sobre el cor, els ossos i articulacions, i la circulació sanguínia de les cames que te el fer exercici. Es descriuen els exercicis més apropiats en cada cas.

8/3 Com prevenir i cuidar la osteoporosi? (X. López de Vega)
L'osteoporosi es molt freqüent avui per que vivim més anys; i es la causa de l'aparició de fractures. Expliquem les causes de la malaltia, quins exercicis fer, alimentació i normes per tindre cura del Nostre cos, i una petita menció dels medicaments per tractar-la.

12/4 Malalties reumàtiques inflamatòries (JA. Capdevila)
Les malalties reumàtiques inflamatòries són trastorns autoimmunes on el sistema immunitari ataca per error els propis teixits. Produeixen dolor, rigidesa, inflor i fatiga crònica, afectant articulacions (artritis) i òrgans interns. Les principals inclouen l'artritis reumatoide, l'artritis psoriàsica i l'espondiloartritis

10/5 Reanimació càrdio-pulmonar (Francesc Riera) Sessió Practica
Xerrada divulgativa de sobre quines accions s'han de fer davant una mort sobtada: com valorar la consciència i mirar i respira, com truquem al 112 i transmetem amb brevetat la situació i que hem de fer per mantenir la circulació cerebral en espera de l'ajuda experta i què és i per a que serveix un DEA.

14/6 Trastorns de la son. Com podem dormir millor? (M. Cabré)
Dormir bé es part d' una vida saludable. Petits vicis i un mal us dels medicaments poden contribuir a un descans nocturn insuficient.