

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Durant el mes de maig s’han celebrat dues de les **jornades territorials** que organitza el [programa SumaSalut](#). El dia 6 de maig es va celebrar a **Lleida**, i el 20 de maig a **Girona**. Properament es visitarà Tarragona, Manresa i s’acabarà a l’octubre a Barcelona. En aquestes jornades, les professionals referents del programa es troben per compartir experiències i continuar teixint la xarxa amb la finalitat de promoure la salut i prevenir malalties.

SumaSalut integra les activitats preventives i de promoció de la salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFiCC) i de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC), concretament dels programes "[Atenció Primària Sense Fum](#)", "[Beveu Menys](#)", "[Activitat Física Saludable](#)" i "[Alimentació saludable](#)". Podeu llegir la nota web de la jornada de Lleida en [aquest enllaç](#), i la de Girona en [aquest altre](#).

Si voleu saber més sobre el programa SumaSalut, podeu visualitzar la gravació de la [sessió Margarita Coll](#) del dia 25 d’abril en [aquest enllaç](#).



Passar-s’ho bé i menjar millor: sota aquest títol s’agrupen dos documents de recomanacions per a l’alimentació de les estades escolars en [cases de colònies](#) per una banda, i per als [campus esportius i casals d’estiu](#) per l’altra.

Els mesos de maig i juny són temporada de colònies escolars, mentre que a l’estiu molts infants gaudeixen de campus esportius i casals d’estiu. Es tracta d’experiències educatives que ajuden els infants i joves a connectar amb la natura, l’entorn i l’oci actiu, en convivència amb els i les companyes, els/les monitors/es i docents. Aquestes estades, però també són espais educatius i, per tant, s’ha de vetllar per a la promoció d’hàbits saludables, entre els que destaca una alimentació saludable.

Podeu consultar el document sobre **cases de colònies** en [aquest enllaç](#); i el document sobre **campus esportius i casals d’estiu** en [aquest altre](#).



A més força muscular, millor salut cerebral en l’envelliment: un estudi recent liderat per la Universitat de Granada revela que tenir més força de pressió manual s’associa a més volum de matèria grisa, millor memòria de treball i més flexibilitat cognitiva en persones adultes més grans de 65 anys.

L’estudi destaca la força muscular com un possible indicador protector de la salut cerebral i suggereix incloure l’entrenament de força en les estratègies de promoció de la salut per a la gent gran.

Podeu consultar l’estudi en [aquest enllaç](#).



El 20 de maig, coincidint amb el mes en què se celebra el [Dia Internacional de les Famílies](#), l’Agència de Salut Pública de Catalunya va participar en una jornada de benchmarking a Lloret de Mar, organitzada per l’Agència Catalana de Turisme. L’esdeveniment, enfocat en el turisme familiar, la gastronomia, la salut i la sostenibilitat va reunir una cinquantena de professionals del sector. Lloret destaca per comptar amb diversos hotels i establiments que promouen l’alimentació mediterrània a través de l’acreditació [Amed](#)". Trobareu més informació en aquests enllaços: [Agència Catalana de Turisme](#). [Turisme familiar](#) i [Lloret Turisme](#).



Transformar la salut i la mobilitat caminant i anant en bicicleta: caminar i anar en bicicleta són formes bàsiques de desplaçament amb un gran potencial per millorar la salut, la mobilitat i la qualitat de vida a les comunitats. Aquesta [guia de l’OMS](#) ofereix un marc polític complet i recomanacions pràctiques per **crear entorns segurs, accessibles i inclusius**. Davant la manca d’infraestructures adequades i la urgència d’actuar, el document apel·la a governs i sectors com salut, transport i urbanisme per situar la mobilitat activa al centre de les polítiques sostenibles.



Els **trastorns de la conducta alimentària** (TCA) representen una problemàtica de salut pública amb greus repercussions en la salut tant física com mental. Hi ha evidència que la prevenció inespecífica, la detecció precoç, posseir certes habilitats, estratègies i actituds poden ajudar-nos a prevenir els TCA. En aquesta sessió es genera diàleg i reflexions des de diferents perspectives, per unir forces en la prevenció dels TCA i en la promoció dels estils de vida i hàbits saludables.

Podeu accedir a la gravació de la **Jornada sobre reflexions i diàlegs vers els Trastorns de la Conducta Alimentària a les oficines de farmàcia**, que es va dur a terme el desembre de 2024 en [aquest enllaç](#).

Per a més informació, podeu consultar la pàgina web de la Taula de Diàleg per a la prevenció dels TCA en [aquest enllaç](#).



Ha començat amb gran èxit el curs **Alimentació saludable i sostenible. Petits canvis per menjar millor**, dirigit a ciutadania i ofert per l’[Escola de Salut Catalana](#). Després de rebre més de 500 peticions, s’han obert dues edicions del curs, que duraran fins el 5 de juny. Al setembre s’obriran noves edicions. Aquesta formació permetrà a la ciutadania adquirir coneixements i habilitats orientats a l’aprenentatge d’una alimentació saludable, sostenible i assequible. Per a més informació sobre el curs d’alimentació saludable i sostenible, consulteu [aquest enllaç](#).

A més, també en el marc de l’Escola de Salut Catalana, s’ha organitzat un seminari web dirigit a ciutadania sobre *Acompanyar els àpats dels infants*, que es durà a terme el 10 de juny de 17:30 a 18:30. Podeu consultar el programa i realitzar les inscripcions en [aquest enllaç](#).

Per a més informació sobre l’Escola, consulteu [aquest enllaç](#).



El [POICAT](#) inicia la roda de contactes amb els **ajuntaments dels municipis** corresponents a les Àrees Bàsiques de Salut on es desplega el programa. En aquestes trobades es presenten les línies estratègiques del programa i es coneixen de primera mà les accions de prevenció de l’obesitat infantil que s’impulsen des de l’àmbit municipal amb l’objectiu de sumar i alinear esforços.

Si teniu interès en rebre notícies sobre el POICAT, us podeu subscriure al butlletí “POICAT al dia” en [aquest enllaç](#).



El dimecres 14 de maig es va dur a terme un **seminari web** dirigit a professionals de l’Atenció Primària i Comunitària sobre **Acompanyar els àpats dels infants**.
Podeu visualitzar la gravació del seminari web en [aquest enllaç](#).
A més, podeu consultar tots els seminaris sobre alimentació que hem fet fins el moment en [aquest enllaç](#).
Us podeu descarregar la guia i el cartell d’*Acompanyar els àpats dels infants*. *Consells per a les famílies i per als menjadors escolars* en [aquest enllaç](#).



“**Que no et venguin la llauna!**” és una campanya de l’Oficina Jove del Maresme que pretén sensibilitzar al voltant del consum de begudes “energètiques” (estimulants), afavorint la presa de decisions més informades sobre el seu consum, promovent la presa de consciència sobre els riscos sobre la pròpia salut i facilitant eines per generar una visió més crítica sobre els missatges publicitaris de les marques de begudes energètiques.
Podeu consultar els materials en aquests enllaços: [fullet](#), [cartell](#), [guia de dinamització per a acompanyar l'exposició](#), [exposició virtual](#) i [vídeo](#).
Per a més informació sobre la campanya, visiteu la web del Consell Comarcal del Maresme, en [aquest enllaç](#).



De la col·lecció d’infografies i càpsules de vídeo sobre fruites i hortalisses elaborades en el marc de l’[Any Internacional de les Fruites i les Verdures](#) us fem arribar la infografia de les cireres: “**Ès temps de cireres**”. Hi trobareu dades sobre les zones de cultiu, les característiques nutricionals, les formes de consum i possibilitats gastronòmiques, receptes, estratègies per reduir-ne el malbaratament, etc.
Podeu veure totes les infografies disponibles [aquí](#).

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l’activitat física i l’alimentació saludable