Aquesta activitat l'organitzen:

Departament de Salut Comunitària de **l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat**
Associació de Fibromialgia del Baix Llobregat - Fibrobaix
Associació Espanyola Contra el Càncer - Junta Local Sant Boi
Associació de Familiars d'Alzheimer del Baix Llobregat
Associació Alzheimer Francisco Amat
Associació ALCER Barcelona- Delegació Sant Boi
Creu Roja Local

Hi col·laboren:

Escola Municipal de Música Blai Net
Taller de Serigrafia Municipal
Mercats de Sant Boi
Associació Sant Boi una Gran Botiga
Associació de Veïns Vinyets i Molí Vell
Viure l'Ictus
AVECE & ICTUS
Institut Oftalmològic Tres Torres
Laboratori Boiron
Fundació Thao Salut Infantil
Nueces de California
Diputació de Barcelona- Àrea de Benestar- Servei de Salut Pública
Generalitat de Catalunya- Departament de Salut
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya Departament de Salut

Diputació Barcelona

Ajuntament de Sant Boi de Llobregat

SB boig per la salut

Dia Mundial de la Salut a Sant Boi

Can Massallera, 11 d'abril 2013

La Hipertensió és el risc cardiovascular més important, però també el més fàcil de detectar i prevenir

"Si tens la tensió arterial alta, cuida't"

La Jornada es desenvoluparà
de 10 a 14 h. i de 16 a 20 h. a Can Massallera

Mostra d'Entitats,
de 10 a 20 h.

Una mostra d'allò que fan algunes de les entitats que es dediquen a la promoció d'hàbits saludables i la prevenció de les malalties cròniques i degeneratives en l'exercici de la seva tasca diària en el nostre municipi.

Exposicions temàtiques de salut
de 10 a 20 h.

Es podran visitar i veure exposicions sobre temes relacionats amb la promoció i la prevenció de la salut.

Taller coneix-te
de 10 a 11 h.

Activitat física Feldenkrais: exercicis suaus d'estiraments, canvis posturals, relaxació i meditació que ajuden a millorar l'estat físic i anímic de les persones. A càrrec de **Jesús García, fisioterapeuta**.

Taller d'Alimentació Saludable per a persones amb Hipertensió
de 11 a 13 h.

Un taller teoricopràctic d'alimentació gustosa i saludable, dirigida en especial a les persones amb tensió alta. Ens explicaran com hem de seguir una alimentació saludable començant per una encertada elecció dels aliments i una forma de cuinar saludable. A càrrec de **Cristina Viader, nutricionista i cuinera**.

Campanya d'Hipertensió i Glucosa
de 10 a 17 h.

De forma senzilla i gratuïta ens podrem prendre les mesures de la nostra tensió arterial i nivells de Glucosa. Realitzant aquestes mesures es fa prevenció envers malalties d'alta incidència de risc per la salut de les persones.
A càrrec de **personal tècnic de la Creu Roja Local**.

Campanya contra el Glaucoma i la Degeneració Macular
de 10 a 17 h.

L'Institut Oftalmològic Tres Torres, ens ajudarà a prevenir aquestes malalties amb una campanya gratuïta en la que podrem realitzar una revisió ocular.
A càrrec d'**una oftalmòloga i un tècnic de l'IOTT**.

Acte Central
de 17,30 a 20 h.

17,30 a 18,00h. Conferència

"La hipertensió i la seva repercussió"

A càrrec del **Dr. César Romero Menor**
Cap del Servei de Cardiologia de l'Hospital General de Sant Boi - Parc Sanitari Sant Joan de Déu. Ens explicarà d'una forma senzilla com ens afecta la hipertensió arterial al nostre cos, especialment el cor.

18,00 a 18,30h. Conferència

"Quina és la Música del Cor?"

A càrrec del **Dr. Antoni Juan Pastor**
Director Clínic d'Urgències, Medecina Interna i Malalties Infeccioses de l'Hospital Universitari Josep Trueta de Girona. Ens explicarà la relació que té la música amb aquest òrgan vital.

a les 18,45 h.

Cloenda de l'acte

Actuació musical que ens alegrarà el cor. A càrrec de la banda de **l'Escola de Música Blai Net de Sant Boi de Llobregat**.