

ACTE DE CELEBRACIÓ DEL DIA INTERNACIONAL DE LES DONES



Material de la jornada
*"Les dones de Santa Cristina d'Aro
compartim coneixements"*

12 de març de 2011



Taller
PRIMERS AUXILIS A CASA
a càrrec d'Anna Bofill, infermera



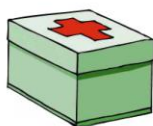
La farmaciola

PREGUNTES I RESPOSTES

QUÈ ÉS LA FARMACIOLA DOMÈSTICA?

La farmaciola domèstica és el lloc de la llar on s'han de desar els medicaments i el material de primeres cures.

PER A QUÈ SERVEIX?



- Per disposar el material necessari per fer una primera cura de petits accidents domèstics.
- Per tenir a mà els medicaments necessaris per tractar alguns símptomes com la febre o el dolor.
- Per desar-hi la medicació personal.

COM HA DE SER?

Ha de ser un espai especialment dissenyat o bé un armariet, una caixa o un calaix que es pugui tancar.

ON HA D'ESTAR?



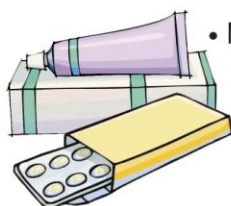
- Fora de l'abast dels nens
- En un lloc protegit de la llum, la calor i la humitat. Per tant no és adequat tenir la farmaciola a la cuina o el bany
- En un lloc conegut per tots els qui la poden necessitar o fer-ne ús

Consulteu qualsevol dubte sobre medicaments amb els professionals sanitaris

QUÈ HI HA D'HAVER?

Tenint en compte per a què serveix la farmaciola, una llista orientativa pot ser:

- Analgèsics, antitèrmics i antiinflamatoris. Normalment contenen àcid acetilsal·licílic, ibuprofè o paracetamol.
- Un producte per alleujar la coïssor de les picades d'insectes.
- Material de cura:
 - Gases estèrils, cotó, benes, esparadrap, tiretes.
 - Tisores de punta rodona, pinces.
 - Alcohol, aigua oxigenada.
 - Antisèptics d'ús extern: povidona iodada.
- Termòmetre.



ALGUNA COSA MÉS?

És convenient disposar d'una llista breu de telèfons útils, incloent-hi els següents:

Sanitat respon (24 h)	902 111 444
-----------------------	-------------

Emergències	112
-------------	-----

Centre d'Informació Toxicològica de Barcelona	93 317 44 00
---	--------------

Centre d'Informació Toxicològica de Madrid (24 h)	91 562 85 85
---	--------------

Centre de Salut més proper	
----------------------------	--

Defugiu dels consells benintencionats de persones que no són expertes.

QUÈ CAL SABER DELS MEDICAMENTS A LA FARMACIOLA?

El contingut de la farmaciola domèstica pot variar segons les necessitats de cada llar, però cal tenir molt clar que **NO S'HA DE CONVERTIR EN UN MAGATZEM DE MEDICAMENTS**, per això:

- S'ha de desar cada medicament en el seu envàs original, amb el prospecte i anotar-hi el nom de qui el pren, per poder identificar-lo correctament.
- No s'han de guardar els medicaments que sobren després d'acabar un tractament. S'han de portar a la farmàcia o al centre de salut i dipositar-los en els contenidors SIGRE per a una eliminació correcta i respectuosa amb el medi ambient.
- Si guardem medicaments a casa “*per si de cas ens tornen a fer falta*”, quan els vulguem utilitzar ens podem equivocar perquè:



- No tots els medicaments van bé per a tothom.
- Hi ha malalties diferents amb símptomes semblants.
- Els medicaments caduquen, i deixen de fer l'efecte que s'espera.
- S'ha de revisar la farmaciola periòdicament (cada 6 o 12 mesos), i retirar els medicaments caducats.

EN RESUM

No acumuleu medicaments a casa
Reviseu periòdicament la farmaciola
Guardau els medicaments en l'envàs original i amb el prospecte
Mantingueu la farmaciola fora de l'abast dels nens



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Taller "Aprèn a relaxar-te" a càrrec de Cristina Peter



L'entrenament autògen és una tècnica de relaxació que va ser desenvolupada pel neuròleg berlinès Johannes Heinrich Schultz, quan va descobrir que es pot crear un estat de relaxació només pensant amb les sensacions de pesadesa i de calor.

Aquest neuròleg va descobrir que la majoria de persones són capaces d'arribar a un estat de relaxació profunda, només amb el poder de la seva imaginació. Així, per exemple, en persones que imaginem una escalfor intensa en els seus braços presenten un augment real de la temperatura, fruit d'un augment del seu reg sanguini.

Els exercicis consisteixen en focalitzar el pensament en missatges curts i repetitius i al mateix temps, intentar imaginar, en la mesura del possible, de forma intensa allò que suggereixen aquests missatges.

Per començar l'entrenament cal adoptar una posició còmoda, a l'inici millor que sigui estirat i amb roba còmoda i més endavant ho podrem fer assegudes o en altres posicions.

Descripció dels 3 primers exercicis que treballarem (n'hi ha 4 per a nivells més avançats):

1. L'exercici de repòs trasllada el cos i el pensament a un estat de calma que ajuda a la concentració. Una fórmula típica per aquest exercici seria: *"Estic molt tranquil·la. Els pensaments venen i van. Ningú pot pertorbar-me"*
2. L'exercici de pensar en la sensació de pesadesa de les extremitats (relaxació muscular) es pot fer seguint la frase típica per aquest exercici com *"Els meus braços i les meves cames són molt pesades"*.
3. L'exercici de calor condueix a una sensació d'augment de la temperatura en les extremitats (millora la circulació). La fórmula típica seria: *"Els meus braços i les meves cames desprenen molts escalfor"*
4. L'exercici de control de la respiració
5. L'exercici pel cor (conscienciació dels batecs del cor)
6. L'exercici abdominal...
7. L'exercici del cap...

Bé, ara aprendràs a relaxar-te, jo t'ajudaré.

Taller
*"Com canviaria la teva vida si creguessis
completament en tu mateixa?"*
L'AUTOESTIMA
a càrrec de Silvia Congost



Tenir una bona autoestima és confiar en les propies capacitats, habilitats i aptituds per resoldre qualsevol situació en la que em trobi o per aconseguir qualsevol objectiu que em proposi.

-Quan es crea la nostra Autoestima?

-Com?

-Es pot modificar?

-Les CREENCES LIMITANTS

Millora la teva Autoestima:

1. Ser conscient
2. Acceptar-te
3. Responsabilitzar-te
4. Tenir un propòsit
5. Assertivitat
6. Integritat

Recorda:

No hi ha cap tipus de cèl.lula que tinguin els genis i que no tinguem la resta de les persones. La diferència, es troba en treballar més que els altres.

Taller

"Dieta equilibrada i cuina saludable"

a càrrec de Lourdes Fuentes i Carme Barreneche



Alimentació saludable – article publicat pel Col·legi de Farmacèutics de les Illes Balears

Lluny de les dietes agressives, el seguiment d'una dieta equilibrada, com és la Dieta Mediterrània, proporciona molts beneficis per a la salut, científicament provats. L'alimentació per si sola explica aproximadament la meitat de les causes de mort prematura en la població, relacionades amb malalties cardiovasculars, determinats tipus de càncer, la malaltia d'Alzheimer i altres trastorns, fins i tot els del sistema immune.

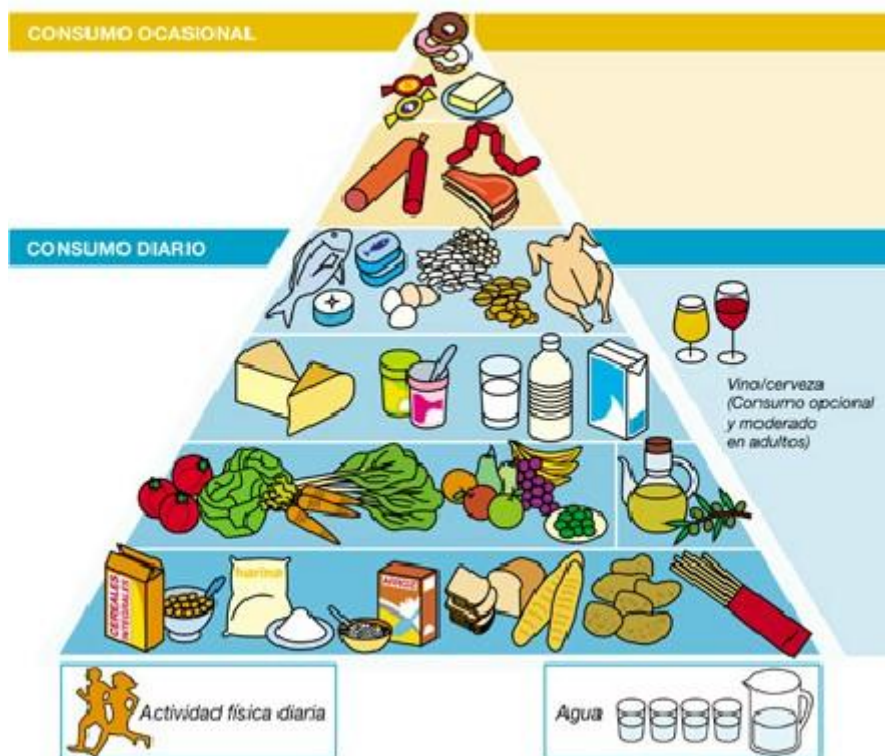
*La Societat Espanyola de Nutrició Comunitària és la responsable de l'elaboració de la **Piràmide de l'Alimentació** en el nostre país, una fórmula gràfica i senzilla d'integrar tots els aliments propis de la nostra dieta d'una forma racional i saludable.*

Realitzar com a mínim cinc menjars diàries, incorporar una àmplia varietat d'aliments, planificar amb temps quin tipus d'aliments necessitem i en quina quantitat, respectar les normes bàsiques de prevenció en la cuina i seguir les pautes de la nova Piràmide de l'Alimentació Saludable són alguns dels consells que proposa la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària, composta per diferents professionals de la salut.

La Piràmide mostra en la base els aliments que han de ser ingerits diàriament com són els derivats dels cereals i patates, verdures, hortalisses, fruites, llet i derivats lactis i oli d'oliva. Altres aliments, concretament llegums, fruits secs, peixos, ous i carns magres, s'han de prendre alternativament diverses vegades a la setmana. Finalment i en la cúspide de la piràmide, s'aconsella moderar el consum de carns grasses, pastisseria, brioixeria, sucres i begudes refrescants.

A més es recomana ingerir com a mínim dos litres d'aigua diaris i la realització de, almenys, 30 minuts d'activitat física

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Piràmide de la Alimentació Saludable. SENC 2004 (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

RECEPTES EQUILIBRADES I SALUDABLES

AMANIDA D'ARRÒS I LLENTIES

INGREDIENTS:

2 parts d'arròs bullit , 1 part de lleties cuites,
ceba tendra (picada, macerada en vinagre ,sal i esbandida amb aigua).
Oli d'oliva , vinagre i sal. Julivert picat i pastanaga ratllada.

OBSERVACIONS:

100 gr. d'arròs pes en cru augmenta a 200 / 240 gr. un cop cuit
100 gr. de lleties pes en cru es igual a 300 gr. de cuites.
Al coure les lleties afegir-hi una cebeta amb un clau d'olor i 1 fulla de llaurer
El vinagre pot ser de poma, de Mòdena, de xerès....

CANELONS DE MANGO

INGREDIENTS:

1 mango (500 gr.) , 125 gr. de cuetes de gamba, 1 enciam,
1 tomàquet, Torrades de pa normal o integral

OPCIONES DE SALSAS:

- a) Vinagreta simple: oli, vinagre i sal
- b) Formatge fresc, melmelada de gerds i mostassa en gra
- c) Maionesa amb suc de pinya

ELABORACIÓ:

- 1-- Rentar , pelar i laminar el mango
- 2-- Picar el cranc , amanir i fer els canalons
- 3--Picar l'enciam net i el tomàquet, afegir-hi el retalls de mango. Amanir
- 4--Presentar els canalons amb l'amanida , les torrades i la salsa triada.

OBSERVACIONS:

les gambetes es poden canviar per un altre ingredient,
llagostins cuits, bou de mar o salmó fumat.

SOPA DE MADUIXOTS A LA MENTA

INGREDIENTS:

1 kg de maduixots, 200 gr. de sucre, 100 cc. d'aigua
7 fulles de menta

ELABORACIÓ :

- 1. Rentar els maduixots i treure la tija.
- 2. Separar en un bol $\frac{3}{4}$ de kg. Es poden tallar o deixar sencers.
- 3. Posar a bullir en un cassó $\frac{1}{4}$ de kg de maduixots amb l'aigua , el sucre i fulles de menta . Cocció tres minuts.
- 4. Triturar, i en calent tirar-ho per sobre del bol dels maduixots.
- 5. Deixar- ho reposar ben tapat a la nevera.
- 6. Servir – ho en el bol amb un ramet de menta

OBSERVACIONS:

Es poden servir sols o acompanyats de iogurt natural, grec, o gelat de iogurt.

FEM SALUT I BON PROFIT !!!



BBE—Biblioteques del Baix Empordà



En motiu de la celebració del Dia Internacional de les Dones

La bibliotecària et recomana



La segunda mujer de Luisa Castro

Guanyadora del Premi Biblioteca Breve 2006
atorgat per l'editorial Seix Barral.

Novel·la amb molta força expressiva on es mostra l'invisible frontera entre l'amor i l'odi, la dèbil separació entre la fascinació i la humiliació. Aquest és el camí per on transiten Júlia i Gaspar, una parella amb molta diferència d'edat. Dues personalitats fortes en conflicte, dues classes socials oposades i dues maneres diferents d'entendre l'educació en un món on es diu que homes i dones són iguals. Fins a on arribarà el seu amor ?