



Per a més informació adreceu-vos a la seu de l'ADC que tingueu més a prop o escribiu al correu activitats@adc.cat

www.adc.cat

Amb el suport del Consell Assessor sobre la Diabetis a Catalunya del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya



Un projecte de:

adc

Associació de Diabètics de Catalunya

Amb el patrocini de:

Janssen

El suport de:



Fundación
Dieta Mediterránea

COL·LEGI DE DIETETES-NUTRICIONISTES DE CATALUNYA
CODINUCAT

adc

Associació de Diabètics de Catalunya

ADC SERVEIS CENTRALS / CONSELL DIRECTIU Tel. 93 451 36 76 • Fax 93 454 14 04
Pere Vergés, 1, 11è pis (Hotel d'Entitats de la Pau) 08020 BARCELONA. • adc@adc.cat
Horari: de dilluns a dijous de 16 a 19 hores
SWEET CATALUNYA – Joves amb Diabetis • sweetcatalunya@adc.cat
MAINADA - Famílies amb nens amb diabetis • mainada@adc.cat

ADC ALT PENEDE'S

Escorxador, 19-21
08720 VILAFRANCA DEL PENEDE'S
T. 660 71 89 23
adcaltpenedes@adc.cat
Ⓞ dill. i dime. de 18.30 a 20

ADC ALT URGELL

Sant Ermengol, 9 baixos
25700 LA SEU D'URGELL
T. 649 34 08 58
adcalturgell@adc.cat

ADC AMPOSTA

Cervantes, 58
43870 AMPOSTA
T. i Fx. 977 70 62 59
adcamposta@adc.cat
Ⓞ dime. de 17 a 19

ADC ANOIA

adcanoia@adc.cat

ADC BAIX PENEDE'S

Casal Cívic. Gral. Prim, 12
43700 EL VENDRELL
T. 977 18 15 21
adcbaixpenedes@adc.cat
Ⓞ divendres de 18 a 20

ADC BARCELONA

Balmes, 47 entr. 2a
08007 BARCELONA
T. 93 451 34 06
Fx. 93 454 67 68
adcbarcelona@adc.cat
Ⓞ dill. a dij. de 16 a 20
divendres de 9.30 a 13.30

Consultes externes de l'Hospital Sant Joan de Déu
Consulta 210. 2a planta
Ⓞ dimecres de 17 a 19

ADC BERGUEDA

(Subdelegació d'ADC MANRESA)
Pl. Dr. Saló, 6 2n
08600 BERGA
T. 678 37 98 57
adcbergueda@adc.cat
Ⓞ dimarts de 10 a 12

ADC COMARQUES GIRONINES

Hotel d'Entitats. Rutlla, 20-22
17002 GIRONA
T. 972 20 50 20
adcgirona@adc.cat
Ⓞ dill. i dim. de 17 a 20
divendres de 9.30 a 12.30

ADC GRANOLLERS

adcgranollers@adc.cat

ADC L'EBRE

Avgda. de Colom, 16-20 2n.
CAP Baix Ebre
43500 TORTOSA
Tel. 620754889
adclebre@adc.cat
Ⓞ hores concertades

ADC L'HOSPITALET

Hotel d'Entitats de Bellvitge
Mare de Déu de Bellvitge, 20
08907 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT
Tel. 648791029
Tel. 648788025 (fora d'horari)
adclhospitalet@adc.cat
Ⓞ dimecres, de 11 a 13
dijous de 17.30 a 19.30

ADC LLEIDA

Centre Cívic La Balàfia
despatx n. 6, Terrassa, 1
25005 LLEIDA
T. 973 24 89 84
678 70 13 66 Francesc
adcleida@adc.cat
Ⓞ dill. a divendres, de 9 a 13

Espai de Salut - GSS Lleida
Henry Dunant, 1
(al costat Creu Roja)
25006 LLEIDA
T. 973 10 68 34
626 14 43 32 Georgina
Ⓞ dilluns i dimarts
de 17.00 a 19.30

Subdelegació de Tàrraga

Segle XX, n.2
Centre d'Entitats
(antic correus)
25300 TARRAGA
T. 973 31 41 51
678 70 13 66 Francesc
Ⓞ dilluns de 17 a 20

Subdelegació de les Borges Blanques

Centre Cívic
Pl. Constitució, 30 (sala 2)
25400 LES BORGES BLANQUES
T. 973 14 28 50
626 14 43 32 Georgina
Ⓞ dimarts de 10 a 12
dijous de 17 a 19

ADC MANRESA

Althaia-Centre Hospitalari
C. Flor de Lis, 33 planta -1
08242 MANRESA
T. 93 877 19 11
adcmanresa@adc.cat
Ⓞ dill. i dime. de 18 a 20
dijous d'11 a 13

ADC MARESME

Hotel d'Entitats
Sòcio-sanitàries.
Fund. Hospital.
Sant Pelegrí, 3 1r
08301 MATARÓ
T. 93 790 29 38
adcmaresme@adc.cat
Ⓞ dijous de 18 a 20

ADC MOLLET

Centre Cultural La Marineta
Plaça de l'Església, 7
08100 MOLLET DEL VALLÈS
T. 660 275 625
adcmollet@adc.cat
Ⓞ dijous de 17.30 a 20

ADC OSONA

Centre Cívic Can Pau Raba
Raval Cortines, 24
Espai N 3a planta
08500 VIC
T. 638 850 901
adcosona@adc.cat
Ⓞ hores concertades

ADC SABADELL

SANT CUGAT
Centre d'Entitats Gaudi
Passeig Gaudi, 31
08203 SABADELL
T. 93 727 02 47
adcsabadellsantcugat@adc.cat
Ⓞ dill. a div. de 16 a 19

ADC TERRASSA

Martin Diez, 7 1r
08224 TERRASSA
T. i Fx. 93 780 29 55
adcterrassa@adc.cat
Ⓞ dimarts de 17 a 19.30
dijous de 10 a 12.30

XERRADES. Octubre 2015 – Juny 2016

Diabetis i Dieta Mediterrània



SEGUEIX LA
DIETA
MEDITERRANEA...
BONA I
DE CASA NOSTRA!

© Diseny-Ars Satèl·lit.

www.adc.cat

adc

Associació de Diabètics de Catalunya

Diabetis i Dieta Mediterrània

La influència de l'anomenada "Cultura Occidental" ens ha fet avançar en molts aspectes però també ens ha portat costums i formes de vida més accelerades. Exemple d'això són els conceptes del menjar ràpid (*fast-food*), el sedentarisme i el mínim esforç que s'han instal·lat a la nostra societat.

En l'actualitat les taxes de sobrepès i obesitat creixen dia a dia entre tota la població i amb elles els seus efectes perjudicials per a la salut. Un d'ells la Diabetis tipus 2, que afecta a gairebé un 14% de la població major de 18 anys, la meitat dels quals no ho sap.

La Dieta Mediterrània ha estat àmpliament estudiada i s'ha demostrat que té beneficis per al control de pes, per a malalties cardiovasculars i d'altres com la diabetis, la depressió, la demència o l'alzheimer, la inflamació i alguns tipus de càncer. Mantenir un pes adequat ajuda al cor, disminueix en molts casos el colesterol i la hipertensió arterial, ajuda als ossos i articulacions en suportar menys pes, millora la circulació sanguínia, disminueix la fatiga en respirar, fa que es dormi millor i augmenta l'autoestima.

Xerrades 2015-2016



Objectius

L'objectiu general és ACONSEGUIR que una bona part de la població que no està seguint una alimentació equilibrada recuperi hàbits saludables d'acord amb la dieta mediterrània. I posar de manifest els beneficis de la dieta mediterrània sobre l'obesitat, el sobrepès i la diabetis tipus 2, a més a més d'altres aspectes de salut.

Objectius específics

1. Descobrir la Dieta Mediterrània en tot el seu concepte
2. Informar sobre els riscos del sobrepès i la obesitat en la salut en general.
3. Explicar les conseqüències d'una alimentació inadequada sobre la DM 2.
4. Animar a les persones amb Diabetis o no, a seguir la Dieta Mediterrània en tots els seus aspectes, emfatitzant els beneficis que comporta.

A qui va dirigit

Al públic en general, més en concret als adults i persones grans, sobre tot a persones amb sobrepès o obesitat i evidentment, a la població amb diabetis tipus 2.



Activitats

Aquestes xerrades seran obertes a tothom i són gratuïtes.

Es realitzaran:

- A les seus de les delegacions de l'ADC,
- Als establiments públics o privats que ho sol·licitin (centres cívics, casals de gent gran, associacions de veïns...)

Duraran al voltant d'una hora i aniran a càrrec de Dietistes - Nutricionistes

Als participants se'li facilitarà documentació relacionada amb el tema.

Està previst fer 50 xerrades arreu de Catalunya entre octubre 2015 i juny 2016

Per a més informació i concretar calendaris, contactar amb activitats@adc.cat