



# I Jornades

## “La Salut comença en tu”

Prevenir, la millor eina

### Qui?

L'Ajuntament de Castelló, a través de la Regidoria de Salut Pública, celebrarà en la nostra localitat unes Jornades de Salut dirigides a persones de qualsevol edat, l'objectiu de les quals és informar sobre els problemes de salut que afecten a les dones i als homes per a poder prevenir-los adequadament, i augmentar així la seua qualitat de vida.

Una bona salut implica el benestar emocional, social i físic. Per a atendre les nostres necessitats i problemes de salut hem de conèixer com actuen els diferents factors que hi influeixen, com es perd la salut, quines són les causes de les malalties que patim, quines solucions existeixen i què intervé en la presa de decisions sobre els aspectes que ens afecten en la nostra vida diària. És necessari canviar alguns dels factors que milloren o perjudiquen la nostra salut i que estan en la nostra mà.

Una bona i cuidada salut implica el benestar emocional, social i físic.

**PREVENIR IMPLICA MILLORAR LA TEUA QUALITAT DE VIDA**

### Quan?

Dijous 17 de novembre 2016. Horari 18:00 h. – 20:00 h.

### On?

Sala d'Actes Centre Social i Cultural Cajamar Castelló  
Carrer Enmig, 49. Castelló

### INSCRIPCIONS

La inscripció és totalment gratuïta fins a completar l'aforament de la sala.  
És imprescindible que confirmeu l'assistència a:  
[comunicacion@borencomunicacion.es](mailto:comunicacion@borencomunicacion.es)

Organitza



Col·labora



# I Jornades

## “La Salut comença en tu”

Castelló, 17 de novembre

Organitza



Col·labora





## I Jornades "La Salut comença en tu"

Castelló, 17 de novembre



## Programa jornada

**18:00 h. - 18:05 h.**  
Presentació de la Jornada.



**18:05 h. - 18.45 h.**  
"El nostre cos, la nostra eina vital"

A càrrec de:

Bibiana Badenes, fisioterapeuta especialista internacional en integració de l'estructura, teràpia miofascial i gestió d'estrés, ha treballat en els últims 12 anys amb empreses sueques per a desenvolupar el seu programa 3hrehab, un programa amb perfil humanístic per a viure amb qualitat per a malalts i persones que vulguen desenvolupar tot el seu potencial.

Cofundadora de la Fundació Bodywisdom Spain [www.bodywisdomspain.es](http://www.bodywisdomspain.es).

**18:50 h.-19:10 h.**  
Pausa

**19:10 h.-20.00 h.**  
"Prevenió del càncer i actitud front la malaltia"

A càrrec de:

Dra. **Teresa García Redón**, responsable de la Unitat de Prevenció del Càncer de mama a Castelló. Metgessa especialista en medicina interna. Especialista en salut pública per la Universitat de Paris.

Dra. **Gemma Carda Isach**, metgessa de família i actiu en CSI Gran Via.

Dra. **Gema Monforte Gilabert**, especialista en medicina de família i comunitària. Cap de zona bàsica del centre de salut d'Almassora.

# Programa