

Pirineus Digital, 22/11/23

L'ABS de Cerdanya engega un nou cicle de xerrades a Alp, Bellver i Llúvia per promoure hàbits saludables

Pretén fer promoció i prevenció de la salut en àmbits com la nutrició, el benestar emocional, la higiene bucodental i postural o l'activitat física



Un moment de la xerrada sobre salut feta a Alp. / M.F.C.

MARIA FORMENTI COSP (Alp).- Els professionals de l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Cerdanya han iniciat un nou cicle de xerrades a Bellver, Alp i Llúvia per tal de fer promoció i prevenció de la salut en àmbits com la nutrició, el benestar emocional, la higiene bucodental i postural o l'activitat física. Aquest dimarts a la tarda ha estat el torn d'Alp, que ha acollit la xerrada dedicada a l'alimentació durant la menopausa.

La nutricionista de l'ABS de Cerdanya, Núria Aragüés, ha explicat que "estem intentant sortir del que és el centre hospitalari per ser al carrer i fer promoció i prevenció de la salut; t'adones que hi ha molt feedback, que la gent té molts

dubtes i preguntes i, al final, es converteix més en una tertúlia que no en una xerrada”.

Així, aquestes primeres xerrades han tingut bona acollida i els assistents han pogut resoldre dubtes i tenir eines per millorar la seva salut i el seu benestar. Aragüés ha indicat que “a la gent li agrada molt que t’aproximis al seu poble, ja que sempre tenim la idea que per anar al metge hem d’anar a l’hospital de Puigcerdà i el fet que siguem nosaltres els que sortim d’allà per promocionar la salut, la gent ho agraeix molt”.

Les xerrades són mensuals, obertes a tothom i s’allargaran fins al juny. Un cop acabat el cicle tindrà lloc una caminada popular on també es parlarà de salut.