

DEL 3 AL 9 D'ABRIL DE 2022

SETMANA DE LA SALUT

DIMECRES 6
DIA MUNDIAL DE
L'ACTIVITAT FÍSICA

DIJOUS 7
DIA MUNDIAL
DE LA SALUT



ACTIVITATS

DIUMENGE 3, 9h

Caminada popular i esmorzar saludable. En acabar el recorregut es farà una sessió de ioga a la platja a càrrec de personal de Can Xaubet i un esmorzar saludable. Sortida des de la platja dels Pins fins al far de Calella i tornar.

DILLUNS 4, de 17.30 a 18.30h

Tarda de jocs tradicionals. A càrrec del Centre d'Atenció Diürn en col·laboració amb els alumnes del CGS d'Integració Social de l'Inst. Coromines. Plaça Nova, Plaça dels Reis Catòlics i Plaça Mèlies.

DIMARTS 5, de 10 a 11.30h

Inici "Taller de la Memòria per a la Gent Gran". Per inscripcions envieu correu a benestarsocial@pinedademar.org Carrer Riera, 31.

DIMECRES 6, de 10 a 11.30h

Inici "Taller de la Memòria per a la Gent Gran". Per inscripcions envieu correu a benestarsocial@pinedademar.org Casal d'Avis Poble Nou.

DIMECRES 6, 10.30h

"Xerrada informativa sobre les últimes voluntats".

A càrrec de Cristina Solé, Treballadora Social ABS. Casal Gent gran Mèlies.

DIMECRES 6, 12h

"Xerrada informativa sobre les últimes voluntats".

A càrrec de Cristina Solé, Treballadora Social ABS. Casal Gent gran Poble Nou.

DIMECRES 6, 17h

Gimcana de la Salut amb diferents proves relacionades amb les dimensions de la salut.

Lloc: Espai Jove.

DIJOUS 7, 10h

Xerrada "Prevenió del càncer de mama: què, com i quan?"

A càrrec de Maribel Nieto, metgessa Maresme Oncològic. Biblioteca Serra i Moret.

DIJOUS 7, 17.30h

Taller Suport Vital Bàsic i DEA

A càrrec de CardioSOS. Cal inscripció prèvia a salut@pinedademar.org
Lloc: Centre Cívic Poble Nou.

DIVENDRES 8, de 10 a 13h

Informació sobre alimentació saludable, prescripció social i sostenibilitat. A càrrec de l'ABS i l'Ajuntament. Parada al Mercat.

DIVENDRES 8, 17h

Torneig de Ping-pong

Lloc: Espai Jove.

DIVENDRES 8, 17.30h

Taller tècniques de reducció postural i dolor d'esquena.

A càrrec de Mireia Vélez de Mix Pilates. Biblioteca Serra i Moret.

DISSABTE 9, 17h

Tarda d'skate amb parada de fruita.

A l'Skateparc.

FIRA DE LA SALUT

DISSABTE 9, de 10 a 13h

• **Taller d'alimentació i cuina: "Esmorzars divertits amb fruites".**
De 10 a 11.30h. (per a infants de 6 a 12 anys).
Cal inscripció prèvia a salut@pinedademar.org

• **Bodybalance d'11.30 a 12.15h**

• **Zumba de 12.30 a 13.15h**

• **Stand sobre la prevenció de la pèrdua muscular.**

DURANT TOTA LA SETMANA:

Esport als patis dels Instituts.

Dies 5, 6 i 7 d'abril. Un monitor d'Aerobox (Can Xaubet) dinamitzarà una sessió de 30' als patis dels Instituts.

Esport per a les famílies del Centre d'Atenció Diürn.

A càrrec d'un monitor de Zumba de Can Xaubet.
A l'Escola Antoni Doltra i Jaume I.

Taulell de Salut a la Biblioteca.



Ajuntament
de Pineda de Mar



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Pineda de Mar



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA