

ACTIVITATS

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. Plaça Espanya.

• **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. Un monitor d'Aerobox (Can Xaubet) dinamitzarà una sessió de 30 minuts als patis dels Instituts.

Esport per a les famílies del Centre d'Atenció

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

Taulell de Salut. A la Biblioteca.



DEL 3 AL 9 D'ABRIL DE 2022

SETMANA 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'Institut Coromines.
Plaça Nova, Plaça dels Reis Catòlics i Plaça de les 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 Poblenou.

DIMECRES 6, 10.30h

Xerrada informativa sobre les últimes voluntats.

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

DIMECRES 6, 11h

Xerrada per als alumnes de l'Escola d'Adults "Saps el que menges?". A càrrec del tècnic de salut de l'Ajuntament. Escola d'Adults.

DIMECRES 6, 12h

Xerrada informativa sobre les últimes voluntats.

A càrrec de Cristina Solé, Treballadora Social ABS.
Casal Gent Gran Poblenou.

DIMECRES 6, 15h

Xerrada per als alumnes de l'Escola d'Adults "Alimentació saludable".

A càrrec del tècnic de salut de l'Ajuntament. Escola d'Adults.

DIMECRES 6, 16.30h

Xerrada per a les famílies "Addicció a les pantalles". A càrrec del CSMIJ. Escola Antoni Doltra.

DIMECRES 6, 17h

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

Lloc: Espai Jove.

DIJOUS 7, 10h

Xerrada Prevenció del càncer de mama: "Què, com i quan?"

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

DIJOUS 7, 17h

Revisions odontològiques als infants del Servei d'Atenció Diürn El Nus. A càrrec de Laura Llopart, odontòloga, Esther Martínez TCAI i l'equip de Salut Comunitària de l'ABS. SADI El Nus.

DIJOUS 7, 17.30h

Taller Suport Vital Bàsic i DEA

A càrrec de CardioSOS. Cal inscripció prèvia a salut@pinedademar.org Centre Cívic Poblenou.

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

A l'Espai Jove.

