

MÉS MOVIMENT, VIDA



DIA MUNDIAL DE
DMAF
6 D'ABRIL
L'ACTIVITAT FÍSICA



CADA PAS COMPTA
ToT MoVIMeNT CoMPTA
CADA MINUT CoMPTA



PROGRAMA D'ACTIVITATS del 16 al 25 d'abril



MOVIMENT,
VIDA



PROGRAMA D'ACTIVITATS

del 16 al 25 d'abril

Dijous 16 d'abril 9.30 h - Jardins de Natividad Yarza Planas (al davant de l'Ajuntament)

Presentació de la campanya, coincidint amb l'inici de la 8a edició del projecte Salut, Pas a Pas.

Xerrada informativa sobre la importància de practicar activitat física, els beneficis per a la salut i consells diversos.

Tot seguit, inici de la primera sortida del Pas a Pas al Torrent de Vinyes Velles on es posarà en pràctica els exercicis físics comentats. A càrrec de la Laura Noguera, fisioterapeuta del CAP Montornès i personal del Departament de Salut Pública.

16 i 20 d'abril

De l'equipament a l'espai públic.

16 d'abril 17.30 h - Plaça de Pau Picasso

- "Mou-te", activitat dirigida de ball a càrrec del CEM Les Vernedes.
- Taller de salsa cubana, a càrrec del Casal de Cultura.

20 d'abril 17.30 h - Plaça del Poble

- "Mou-te", activitat dirigida de ball a càrrec del CEM Les Vernedes.
- Taller de balls en línia, a càrrec d'Acció Social/ Gent gran.

24 d'abril de 9 a 13 h - c. Major / c. del Riu Mogent Carpa saludable.

Consells per mantenir-se en forma i per fomentar una dieta saludable. Es faran mesures d'hipertensió arterial, de nivell de glucosa en sang, cooximetries i altres mesures vinculades a la salut. A càrrec del personal sanitari del CAP Montornès.

25 d'abril 9 h - Pistes exteriors de l'EC Montbarri Campionat de bitlles de Sant Jordi.

Un campionat per fer exercici i noves amistats.

Més informació i inscripcions a partir del 7 d'abril als Casals de la Gent Gran

Organitza el Casal de la Gent Gran Nord.

Del 9 al 25 d'abril - Biblioteca Rosa Leveroni Mou el cos, mou el cervell.

Dinàmica que combina literatura i exercici físic com les xarranques literàries i jocs relacionats amb la memòria i la identificació de personatges.

Recomanacions per gaudir salut tot practicant exercici físic al web de l'APSCAT