

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 d'abril 17.30 h - Plaça de Pau Picasso

20 d'abril 17.30 h - Plaça del Poble

De l'equipament a l'espai públic.

Dues activitats del CEM Les Vernedes i del Casal de Cultura, es traslladen a l'espai públic oferint una exhibició participativa i gratuïta.

Activitat dirigida de ball, de l'oferta del CEM, Les Vernedes.

Taller de salsa cubana, de l'oferta del Casal de Cultura. .

**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 16 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