

28 DE MAIG DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER LA SALUT DE LES DONES

ÉS ESSENCIAL, no pas opcional

Del 28 de maig al 5 de juny de 2026



DIJOUS, 28 DE MAIG

9.30 h Lectura del manifest institucional

A càrrec de la regidora de Salut Pública, Mar García

Jardins de Natividad Yarza Planas (Edifici de l'Ajuntament)



TALLERS PER AL BENESTAR EMOCIONAL



17 h Taller d'iniciació a la tècnica transfer

Consisteix en la creació artística de peces personalitzades com bosses, carpetes i objectes diversos, d'una manera fàcil i visual.

18 h Taller d'iniciació al decoupage

Consisteix en transformar objectes senzills en peces úniques i decoratives amb una tècnica per transferir imatges d'una manera fàcil, vistosa i creativa.

Tallers d'1 hora de durada a càrrec de Ricard Velamazán, artista i formador plàstic especialista en processos creatius sostenibles.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia a:

93 572 17 19

casalcultura@montornes.cat i entrades.montornes.cat.

Casal de Cultura (av. del Riu Mogent, 2)

19 h Presentació de la campanya "Dones i esport"

La campanya "Dones i esport" té com a objectiu incentivar l'activitat física com a eina de salut comunitària, d'autocura i d'oci de qualitat per a les dones de totes les edats del poble.

Plaça de Joan Miró



9.45 h SORTIDA SENSORIAL GUIADA al bosc de ribera i font de Santa Caterina.

Programes:

- Salut, pas a pas
- Parcs i Biblioteques... naturalment!

Activitat gratuïta

Jardins de Natividad Yarza Planas (Edifici de l'Ajuntament)



19.30 h La importància de practicar activitat física i els beneficis per a la salut de les dones

Activitat en què es posaran en pràctica consells de salut amb exercicis de baixa intensitat.

A càrrec de Laura Noguera, fisioterapeuta del CAP Montornès del Vallès de l'Institut Català de la Salut.

Plaça de Joan Miró



DIVENDRES, 29 DE MAIG

De 9 a 13 h XXVII Setmana Sense Fum i Dia Mundial Sense Tabac

Inhala Vida!

Personal sanitari del CAP Montornès del Vallès de l'Institut Català de la Salut instal·larà un punt informatiu sobre els perjudicis de l'hàbit de fumar adreçat amb especial atenció a la gent jove i a les dones, col·lectius que consumeixen més tabac.

Col·labora: Crític, programa de prevenció en el consum de drogues de la Mancomunitat de Municipis del Galzeran.

Plaça de Pau Picasso



DIVENDRES, 5 DE JUNY

14.30 h Lliurament de premis del concurs de dibuix "Inhala Vida"

En el concurs de dibuix ha participat l'alumnat de 5è de primària de les escoles del municipi amb propostes artístiques que representen la vida saludable lliure del consum de tabac.

Exposició fins al 31 de maig en horari d'atenció del centre.

CAP Montornès del Vallès de l'Institut Català de la Salut

