

Setmana de la Salut ^{9/16}

▶ Els dimarts, a partir del 2 d'abril, de 12 a 13.30 h

Taller d'hàbits saludables

Taller multidisciplinari de dotze sessions, impartit per diferents especialistes del CAP.

Inscripció a través de l'equip de professionals de referència del CAP Ocata.

Lloc: CAP Ocata.

Ho organitza: Equip d'Atenció Primària Ocata Teià.

▶ Del 5 al 17 d'abril

Exposició "Dona la volta a l'alcohol"

Lloc: Espai Jove Ca n'Humet.

Ho organitza: Ajuntament del Masnou.

▶ Dilluns 8 d'abril, a les 18.30 h

Taller d'enfortiment del sòl pelvià

Impartit per la fisioterapeuta del CAP Ocata.

Inscripció a través de l'equip de professionals de referència del CAP Ocata.

Lloc: CAP Ocata.

Ho organitza: Equip d'Atenció Primària Ocata Teià.

▶ Del 8 al 14 d'abril

Us podeu mirar la tensió i el colesterol a qualsevol farmàcia del Masnou de manera gratuïta

▶ Del 8 al 24 d'abril, de 17 a 19 h

Sessions de ioga kundalini i txikung

L'associació Afibromare obre l'accés a les seves activitats per a tota la població.

• Dilluns, sessió de ioga kundalini.

• Dimecres, txikung.

Places limitades. Cal apuntar-s'hi prèviament als telèfons 93 555 78 15 o 693 621 225. Per a les sessions de ioga kundalini i sòl pelvià cal portar estoreta, manta i coixí petit.

Lloc: Els Vienesos. Ho organitza: Afibromare.

▶ Dimarts 9 d'abril, a les 18.30 h

Conferència "Alimentació sostenible"

A càrrec d'Ada Parellada.

Lloc: Espai Escènic Iago Pericot.

Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària.

▶ Dimecres 10 d'abril, de 17 a 21 h

Campanya de donació de sang

Cal inscripció prèvia al web <https://donarsang.gencat.cat>.

Lloc: Els Vienesos.

Ho organitza: Banc de Sang i Teixits.

▶ Dimecres 10 d'abril, de 17 a 18 h

Xerrada "Cuida't les dents"

Emmarcada en l'exposició "Cuida't les dents".

Impartida per la higienista bucodental del CAP Ocata.

Espai d'acollida per a infants, gràcies al programa "El Masnou concilia".

Lloc: Sala de les Lletres. Biblioteca Joan Coromines.

Ho organitza: Equip d'Atenció Primària Ocata Teià.

▶ De l'11 al 23 d'abril

Exposició "Cuida't les dents"

Lloc: Passadís de l'Edifici Centre.

Ho organitza: Ajuntament del Masnou.

▶ Dissabte 13 d'abril, de 10 a 11 h

Classe oberta de fitnes platja

Sessió oberta a tothom com a mostra de les activitats dirigides que es realitzen al Complex Esportiu municipal. Per a majors de 16 anys.

Lloc: Davant del baixador Ocata.

Ho organitza: Ajuntament del Masnou.

▶ Diumenge 14 d'abril

Caminada dels Tres Pobles

Ho organitzen: Ajuntaments del Masnou, Alella i Teià.

▶ Activitats als centres escolars

Es faran activitats per promoure hàbits de vida saludables a les escoles i instituts amb tallers de salut bucodental, alimentació i nutrició saludable, trastorns de conducta alimentària, prevenció de conductes addictives i promoció de la salut emocional i mental.

