

Més informació:

Punt d'Informació Municipal del Masnou (PIMM)
Situat davant del baixador d'Ocata
www.elmasnou.cat/espaisaludable (Espai Saludable)
salutcomunitaria@elmasnou.cat

Regidoria de Salut Comunitària
C/ de Roger de Flor, 23
Telèfon: 93 557 18 00

Altres telèfons d'interès: Policia Local (93 555 22 44) o 112



Amb el suport de:



Afibromare
El Masnou



ESPAI SALUDABLE



ESPAI LLIURE DE FUM PLATJA D'OCATA



NORMES D'ÚS



No es permet fumar.



Eviteu provocar molèsties a la resta de persones.



Eviteu beure begudes d'alta graduació.



En cas d'accident, aviseu el servei de socorrisme.



Eviteu la música alta.



Mantingueu la distància física obligatòria de dos metres a la sorra i dins l'aigua.



Prohibit pescar.



Extremeu les mesures d'higiene personal.



Delimitació de l'Espai Saludable de la platja d'Ocata
Juliol i agost

RECOMANACIONS

- Utilitzeu protecció solar adient.
- Protegiu-vos del sol.
- Refresqueu-vos sovint.
- Tingueu cura de la vostra alimentació.
- Realitzeu exercici físic amb moderació.
- En cas de picades de medusa, adreceu-vos al servei de socorrisme.
- Preveniu els cops de calor.
- Fixeu-vos en les banderes.

L'objectiu de l'Espai Saludable és sensibilitzar les persones per tal que tinguin cura de la seva pròpia salut, la dels seus familiars i la de la resta de persones usuàries. A la platja, la convivència, el respecte i els hàbits saludables han de ser elements indispensables perquè tothom pugui gaudir d'aquest espai

Activitats de l'Espai Saludable 2022

22 de juny, de 9.30 a 10.30 h

Taller de txikung

Organitzat per: Afibromare

Lloc: Zona d'ombra de la platja d'Ocata (davant el baixador)

5 de juliol, de 11 a 12.30 h

12 de juliol, de 11 a 12.30 h

19 de juliol, de 11 a 12.30 h

Taller de primers auxilis i consells saludables a la platja

Organitzat per: Pro-activa

Lloc: Zona d'ombra de la platja d'Ocata (davant el baixador)

29 de juliol, de 18.30 a 20 h

Taller de relaxació per a joves

Organitzat per: Sheila Gallego i Sílvia Garcia (referents de benestar emocional comunitari)

Lloc: Zona d'ombra de la platja d'Ocata (davant el baixador)

Esperem la vostra col·laboració.

Entre tots i totes, fem de la platja un espai més saludable