

Més informació:

Punt d'Informació Municipal del Masnou (PIMM)
Situat davant del baixador d'Ocata

www.elmasnou.cat/espai-saludable (Espai Saludable)
salut.publica@elmasnou.cat

Regidoria de Salut pública i Consum
c/ de Roger de Flor, 23
Telèfon: 93 557 18 00
Telèfons d'interès:
Policia local 93 555 22 44 o 112

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Institut Català
de la Salut

caprabo 
amb EROSKI



ESQUIMA
ASSOCIACIÓ
DE FAMILIARS
DE PERSONES
AMB MALALIA
MENTAL

Afibromare
El Masnou



Farmàcia
viamar



Farmàcia
ocata



FARMÀCIA
DE L'ESTACIÓ
El Masnou



FARMÀCIA
RIERA



Ajuntament del Masnou



Ajuntament del Masnou

ESPAI SALUDABLE



ESPAI LLIURE DE FUM

PLATJA D'OCATA

NORMES D'ÚS



No es permet fumar.



Eviteu beure begudes d'alta graduació.



Eviteu la música alta.



Prohibit pescar.



Eviteu provocar molèsties a la resta d'usuaris.



En cas d'accident aviseu el servei de socorrisme.

Si teniu algun dubte podeu consultar els informadors i socorristes.

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, dirigiu-vos al servei de socorrisme.
- Preveniu els cops de calor.
- Fixeu-vos en les banderes.

Iniciem nova temporada de l'Espai Saludable incorporant activitats relacionades amb la cura de la salut i del benestar

Activitats de l'Espai Saludable 2019

18 de juliol de 9.30 a 10.30 h

Taller de reeducació postural

Organitzat per: Afibromare

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

18 de juliol de 20 a 21 h

Taller de Chi kung i mindfulness

Organitzat per : Esquima

Lloc: espai saludable – platja d'Ocata

7 d'agost d'11 a 14 h

Taller de primers auxilis i consells saludables per la platja

Organitzat per: l'Institut Català de la Salut.

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Impartit per: Personal sanitari del CAP.

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



Delimitació d'espai saludable de la platja d'Ocata
Juliol - Agost

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