

Setmana de la Salut

ACTIVITATS GRATUÏTES OBERTES A LA POBLACIÓ

Dissabte 3 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.

Del 7 al 14 d'abril

• Us podeu mirar la tensió i el colesterol a qualsevol farmàcia del Masnou.

• Exposició: "Mites i creences sobre nutrició i càncer".

Lloc: Edifici Centre. Ho organitza: Ajuntament del Masnou i Helping Càncer.

• Xerrada: "Cuida la teva salut més enllà de la COVID".

A càrrec de la Dra. Candela Calle, directora de l'Institut Català d'Oncologia; Mar Isnard, cap d'Infermeria de la Direcció d'Atenció Primària de l'Àrea Metropolitana Nord de Barcelona de l'Institut Català de la Salut, i del Dr. Josep Maria Cuartero, director de la Fundació Sant Francesc d'Assís, en representació de la Taula de Salut Comunitària del Masnou.

Enllaç disponible a www.elmasnou.cat. Ho organitza: Ajuntament del Masnou (TASAC).

Del 7 al 14 d'abril, de 17.15 a 18.45 h

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

• 7 d'abril, sessió de psicomotricitat i gimnàstica suau.

• 8 d'abril, sessió de ioga kundalini.

• 12 d'abril, sessió de reeducació postural i estiraments.

• 13 d'abril, txikung.

Places limitades. Cal apuntar-s'hi prèviament trucant als telèfons

93 555 78 15 / 693 621 225. Cal portar estoreta, manta i coixí petit.

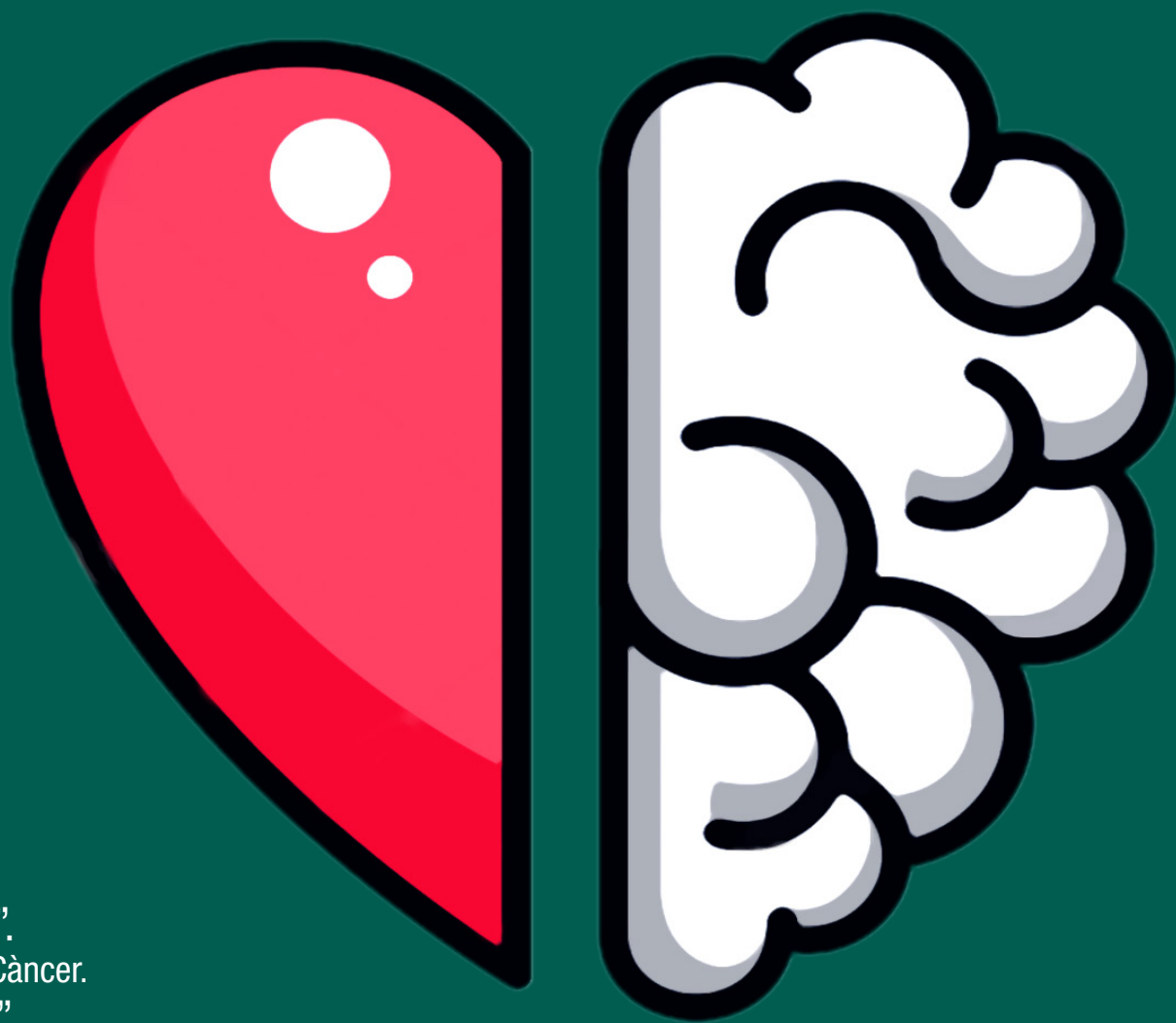
Lloc: Els Vienesos. Ho organitza: Afibromare.

Dijous 8 d'abril, de 16 a 20 h

Curs d'autoprotecció, suport vital bàsic i ús del desfibril·lador.

Cal inscripció prèvia a salutcomunitaria@elmasnou.cat o bé trucant al 93 557 18 00. Data límit per apuntar-s'hi: 7 d'abril a les 23 h.

Lloc: Can Malet, 2a planta. Ho organitza: Ajuntament del Masnou.



Divendres 9 d'abril, a les 19 h

Conferència: "Fibra dietètica. Quins beneficis té per a la salut i per a la prevenció del càncer?"

Cal inscripció prèvia a salutcomunitaria@elmasnou.cat o bé trucant al 93 557 18 00. A càrrec de la bioquímica i nutricionista Montserrat Sanahuja. Lloc: Can Malet, 2a planta. Ho organitza: Helping Càncer.

Dimecres 14 d'abril, a les 18.30 h

Conferència: "Trastorns afectius i salut mental".

A càrrec del Dr. Lluís González Barrios, llicenciat en medicina i cirurgia per la Universitat de Barcelona.

Activitat en línia. Ho organitza: Aula d'Extensió Universitària.

ACTIVITATS ALS CENTRES ESCOLARS

Es faran activitats de promoció d'hàbits de vida saludables a les escoles i instituts amb tallers de salut bucodental, alimentació i nutrició saludable, autoprotecció, suport vital bàsic, i trastorns de la conducta alimentària.

(A partir del 7 d'abril, al web de l'Ajuntament, es podrà consultar el Mapa de desfibril·ladors del Masnou.)



Ajuntament del Masnou



Diputació
Barcelona



Farmàcies
del Masnou

Afibromare
El Masnou

Aula
d'Extensió
Universitària
del Masnou



TASAC
Taula de Salut Comunitària
El Masnou