SETMANA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT

www.viladesalt.cat

ACUMULA 30 MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA CADA DIA I FES SALUT!

Dia Mundial de l'Activitat Física

AMB EL SUPORT:

Generalitat de Catalunya
Girona

Dipsalut
Organisme Autònom de Salut Pública
Diputació de Girona

HI COL·LABOREN:

uesports SALT

Unió de Federacions Esportives de Catalunya

Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Girona
ABS de Salt

EUSES
Escola Universitària de la Salut i l'Esport

IAS
Institut d'Assistència Sanitària

Banc de Sang i Teixits

Associació de Donants de Sang

Consell Esportiu Gironès

SUMAR

Les Vetes

Nou Espai

Zumba fitness

el Mercat de Salt

espai GIRONÈS

Bonpreu

consum cooperativa

NUPA



Ajuntament de Salt

SETMANA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT

DE L'11 AL 17 D'ABRIL DE 2016



DILLUNS, 11 D'ABRIL

09.00 h: CAMINADA PELS ITINERARIS SALUDABLES
SORTIDA: davant del Centre de Recursos
de la Gent Gran (plaça de la Vila)

10.00 h: SESSIÓ DE DINAMITZACIÓ
AL PARC URBÀ DE SALUT
LLOC: Parc Urbà de Salut, plaça dels Escriptors.

11.00 h: CURSA ESCOLAR
per a escolars de 5è i 6è de primària, 1r i 2n d'ESO
LLOC: parc Monar

18.00 h: COLPBOL,
a càrrec d'Àlex Castro, monitor de Colpbol.
Vine i practica aquest nou esport que ara està
de moda!
INSCRIPCIONS: a la Fàbrica Jove la setmana abans

19.30 h: CLASSE OBERTA DE TAI-TXI-TXUAN,
a càrrec d'Amàlia Rispau, mestra de tai-txi-txuan
LLOC: Sala Polivalent Factoria Cultural Coma Cros

DIMARTS, 12 D'ABRIL

08.30 h: SESSIÓ D'ESTIRAMENTS a càrrec de Daniel Mut,
estudiant de CAFE i Fisioteràpia de l'EUSES. Com preparar-se
per a la jornada laboral amb uns senzills exercicis.
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament de Salt

09.30 h: TROBADA D'EDUCACIÓ FÍSICA
DELS ALUMNES DE 2n DE PRIMÀRIA
LLOC: Pavelló Municipal d'Esport i camp de futbol del Pla

10.00 h: TAI-TXI-TXUAN a càrrec d'Enric Mus,
mestre de tai-txi-txuan i gimnàstica holística.
Art de meditació en moviment.
LLOC: Parc Hospitalari Martí i Julià

18.00 h: "Virus Zika: què en sabem?; situació actual", a càrrec
del Dr. Ramon Dalmau, cap de la Unitat de Salut Internacional i
especialista en Medicina Tropical i Salut Pública de Hospital de
Santa Caterina, IAS, Salt, Girona.
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament de Salt

19.30 h: SPINNING, a càrrec de Germà Angelats tècnic de Uesports Salt.
Pedala al ritme de la música i et sentiràs molt bé!
LLOC: passeig Ciutat de Girona

19.30 h: CLASSE OBERTA DE IOGA,
a càrrec de Mercè Ribera, mestra de ioga
LLOC: sala polivalent - Factoria Cultural Coma Cros

DIMECRES 13 D'ABRIL

09.30 h: RODAJOC
Activitat de joc i esports per a escolars
de 3r i 4t de primària
LLOC: parc Monar

10.00 h: DONACIÓ DE SANG
Amb una vegada no n'hi ha prou!
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

10.30 h: "PEDALA PER LA TEVA SALUT"
Vine, pedala i fes salut!
LLOC: passeig Ciutat de Girona

16.30 h: TALLER DE FISIOTERÀPIA,
a càrrec de Júlia Vilà, fisitoterapeuta
LLOC: Centre de Recursos de la Gent Gran

18.00 h: TALLER D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE,
amb els joves de Salt
LLOC: Fàbrica Jove

DIJOUS, 14 D'ABRIL

10.00 h: TXI KUNG, a càrrec d'Albert Benítez,
professor de txi kung terapèutic.
Exercicis que fusionen respiració, moviments
i concentració mental meditativa.
LLOC: plaça Lluís Companys

11.00 h: "MIRA COM BALLO!",
activitat de ball per a escolars de P5,
a càrrec de Nou Espiral.
LLOC: passeig Ciutat de Girona

14.15 h: "BENESTAR EMOCIONAL A LA FEINA:
un equip de treball"
a càrrec de Fatyha Merabti,
tècnica d'Orientació de l'Ajuntament de Salt
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament de Salt

16.30 h: "HÀBITS SALUDABLES EN ALIMENTACIÓ",
a càrrec del Dr. Robert Riera i Marissa Bach,
professionals sanitaris de l'ABS Salt.
LLOC: Centre de Recursos de la Gent Gran

19.30 h: ZUMBA FITNESS,
a càrrec de Melissa Almeida, tècnica de Uesports Salt.
Deixa't anar i vine a ballar amb nosaltres!
LLOC: passeig Ciutat de Girona

DIVENDRES, 15 D'ABRIL

10.00 h: GIMCANA JOVE,
activitat per a joves de 3r i4t d'ESO
LLOC: Pla dels Socs

10.30 h: CIRCUIT ADAPTAT PER A GENT GRAN
Amb la col·laboració de Fundació Les Vetes,
Centre de Gent Gran Les Bernardes i Centre de
Recursos de la Gent Gran de Salt.
LLOC: passeig Ciutat de Girona

11.00 h: "EL JOC DE LA SALUT",
a càrrec de personal sanitari de l'ABS Salt.
LLOC: Mercat Municipal Cobert

14.00 h: XERRADA
"BENESTAR EMOCIONAL A LA FEINA:
l'*engagement* i la pràctica de *mindfulness*",
a càrrec de Fatyha Merabti, tècnica d'Orientació
de l'Ajuntament de Salt
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

A MÉS A MÉS:

DILLUNS, 4 D'ABRIL

18.30 h: SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA PER A GENT GRAN
A càrrec d'alumnes de 3r de Fisioteràpia de l'EUSES
LLOC: Instal·lacions d'EUSES
INSCRIPCIONS: al telèfon 616640628



TOTS ELS ACTES SÓN GRATUÏTS!

DURANT TOTA LA SETMANA, ACTIVITATS més que saludables als programes "Juguem? Després de l'escola" i "Juguem? Als patis i a les places"