

SETMANA DEL COR

del 29 de setembre al 5 d'octubre 2019

Dilluns 30 setembre

CARPA INFORMATIVA. MESURAMENT EDAT VASCULAR. Rbla. Verge de la Mercè / 10:30-13h i 16 -19h / A càrrec de l'EAP Can Vidalet

CARPA INFORMATIVA. RISC CARDIOVASCULAR. EAP Lluís Millet / 9-19h fins divendres 4 d'octubre/ A càrrec de l'EAP Lluís Millet

Dimecres 2 d'octubre

CAMINADA ACTIVA (nivell mig). CEM La Plana / 9:30-11:30h / A càrrec de DUET Esplugues SL (Cal dur calçat còmode, roba esportiva i aigua. + info CEM La Plana)

XERRADA: CUIDANT EL NOSTRE COR AMB UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE. Casal de Cultura Robert Brillas / 11h / A càrrec de la Dra. Nogués (EAP Lluís Millet)

XERRADA: CONVIVINT AMB LA INSUFICIÈNCIA CARDIACA. Edifici Cadí / 17h / A càrrec del Dr. Blanch i l'infermer Sr. Rico (EAP Can Vidalet)

Dijous 3 d'octubre

XERRADA: SUPORT VITAL BÀSIC. COM FER UNA RCP? Seu de la Creu Roja / 18h / A càrrec de Creu Roja Esplugues de Ll.

TALLER: BEGUDES ENERGÈTIQUES, QUÈ SÓN? Espai Jove Remolí / 18:30h / A càrrec d'EINES

Divendres 4 d'octubre

CARDIOSHOW. TEATRALITZACIÓ (aprenem amb humor). Casal de Cultura Robert Brillas / 9:30-11:30 / A càrrec de l'EAP Lluís Millet

"LA SALU". TALLER ESMORZAR I BERENAR SALUDABLE. Mercat Can Vidalet a les 11:30h / Mercat La Plana a les 13:30h / A càrrec del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

Dissabte 5 d'octubre

PASSEJADA SALUDABLE: MARXA NÒRDICA. Origen EAP Can Vidalet a les 10h. Finalització EAP Lluís Millet. Estiraments i cloenda al Parc Pou d'en Fèlix a les 11:30h. Inscripció prèvia als Punts d'Atenció a la Ciutadania del 23 de setembre al 3 d'octubre. Places limitades. Cal dur calçat esportiu, roba còmoda i motxilla. A càrrec de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya.

Organitza:

Amb la col·laboració de:



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Can Vidalet | Esplugues de Llobregat



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
EAP Lluís Millet. Esplugues de
Llobregat.



Creu Roja
Esplugues de Llobregat
Sant Just Desvern



Associació Esportiva
Nordic Walking
Catalunya



www.duetports.com

#setmanadelcoresplugues

+info: www.esplugues.cat