

Organització:

Ajuntament de Sant Boi de Llobregat

Col·laboració:

Associació AVECE ICTUS
Associació Equilibri
Creu Roja Local
Associació Familiars d'Alzheimer Baix Llobregat
Associació Fibrobaix
Associació ALCER
Associació TDAH
UPA Diver's
Institut Català de la Salut-CAPS de Sant Boi
Diputació de Barcelona
Agència de Salut Pública de Catalunya
Junta Comarcal del Baix Llobregat Col·legi Oficial de Metges de Barcelona
Col·legi Fundació Joan Bardina
Escola Can Massallera
Mariano Té Cor
Laboratori Viñas
Laboratori Vichy
Califòrnia Wallnuts
Gasol Foundation
Associació ARAMIS
Acadèmia de Ball Luisa Fernando
Taller de Gastronomia
Institut Camps Blancs

Lloc de la jornada:

Can Massallera
Carrer Mallorca, 30, 08830 Sant Boi de Llobregat, Barcelona
Telèfon: 936 548 950



Dia MUNDIAL DE LA SALUT 2018

ACTIVA'T

Per la teva SALUT



Dijous 12 d'ABRIL, a Can Massallera
SANT BOI DE LLOBREGAT



Dia MUNDIAL de la Salut, 2018

ACTIVA'T

SANT BOI DE LLOBREGAT



PER LA TEVA SALUT

DIJOUS 12 D'ABRIL, a Can Massallera

Matí: 10 a 14.30 h

Fira d'Entitats de Salut

Mostra d'entitats, serveis i recursos del municipi per a la salut

Tallers

10 h Fomentant l'activitat física des de la infància

Tallers amb nens i nenes de P3

A càrrec dels professors/ores de l'Escola Massallera

11 h Surt de la teva ment i activa't amb Mindfulness

Tallers per a adolescents estudiants d'ESO per fomentar l'activitat física

A càrrec de la Sra. **Merche Gómez**, psicopedagoga i estudiant del màster REMIND de la Universitat de Barcelona.

11 h Entrenar la qualitat de vida? Per què? I com activar-me a qualsevol edat?

En aquest taller es demostrarà que els beneficis de l'exercici físic per gaudir d'una bona salut són universals. Només caldrà saber quina mena d'exercicis es necessiten en funció de les característiques de cadascú i complir amb la "recepta" d'exercici adaptada i més adient per aconseguir els objectius plantejats.

A càrrec del Sr. **Ferran López** i la Sra. **Ivette Callorda**, educadors físics de la Fundació Siel Bleu

12 h Com alimentar-nos correctament quan fem activitat física

Quins aliments són els més adients quan realitzen activitat física?

Microtaller d'alimentació

A càrrec de la nutricionista la Sra. **Cristina Viader**.

Acte central de 17.30 h a 19.30 h

Presentació de l'acte

Sra. **Lluïsa Moret i Sabidó**, alcaldessa de Sant Boi de Llobregat.

Taula d'especialistes

"Per què hem de ser persones actives? Tots i totes podem ser-ho?"

Modera l'acte la Sra. **Salut González Martín**, tinenta d'alcaldia d'Igualtat i Drets Socials.

Ponents

Beneficis de l'activitat física i l'esport en la infància i adolescència

A càrrec de la Dra. **Montse Bellver**, cap d'unitat assistencial del CAR (Centre d'Alt Rendiment) de Sant Cugat.

Beneficis de l'activitat física en persones adultes i gent gran

A càrrec de la Dra. **Mariona Violant**, coordinadora del Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física del Consell Català de l'Esport.

Com trencar barreres i cercar oportunitats per ser persones actives

A càrrec de la Sra. **Maica Rubinat**, llicenciada en Educació Física, coordinadora territorial del PAFES (Pla d'Activitat Física, Esport i Salut) i experta a generar oportunitats de salut mitjançant l'activitat física

Cloenda

A càrrec de l'Acadèmia de Ball **Luisa Fernando**