

El **CAP CAN ROCA** amb

**La Marató**

3cat



**A  
PLE,  
PULMÓ**  
LA MARATÓ PER LES  
**MALALTIES  
RESPIRA  
TÒRIES**

Aquest any, la Marató de TV3 està dedicada a les **malalties respiratòries**, i al **CAP Can Roca** ens sumem a aquesta causa solidària amb una jornada plena d'activitats informatives i participatives. Vine, descobreix com cuidar la teva salut respiratòria i col·labora amb nosaltres per recaptar fons!

## PROGRAMA DE LA JORNADA

### De 9.15h - 11.00h "Millorem la respiració"

- Exercicis de treball respiratori.
- Caminada amb el programa "**Mou el cos, fem salut**".

### A partir de les 11:00 h:

- Porta el teu inhalador: Aprèn o perfecciona la tècnica inhalatòria amb l'ajuda dels professionals del centre.
- Mesura els teus pulmons: Coneix la teva capacitat pulmonar amb el **Peak flow**.
- Com de bruts tens els pulmons pel tabac?: Una activitat per prendre consciència de l'impacte del tabaquisme en la salut respiratòria.



**Dijous, 12 de desembre de 2024**



**de 9:15 a 13:00 h**



**CAP CAN ROCA**  
C. Fàtima, 18 - Terrassa

Col·labora i fes el teu donatiu



**La Marató**

3cat

Vine i participa en aquesta causa solidària! T'hi esperem per aprendre, compartir i contribuir a la recerca d'un futur més saludable.

**#MaratoTV3 #MalaltiesRespiratorias**

Salut/ **CST** ● **CAP Can Roca**  
Centre Universitari