

CAP DOCTOR JOAN PLANAS

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT

Aquest any, el **CAP Doctor Joan Planas**, conjuntament amb l'Ajuntament de Castellbisbal, impulsa dues jornades dedicades a la salut i el benestar. Celebrem junts el **Dia Mundial de l'Activitat Física** i el **Dia Mundial de la Salut** amb activitats pensades per cuidar el cos i la ment.. **Vine i participa!**



DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA - "ÉS TEMPS DE MOURE'S"

 **5 D'ABRIL - Taller de Gimnàstica Abdominal Hipopressiva**


 Illa Esportiva

 **11:00 h**

Amb Núria Felip, fisioterapeuta especialitzada en uro-ginecologia i disfuncions del sòl pelvià.

 **7 D'ABRIL - Activitats a la Plaça Folch i Torres i Caminada a Can Galí**

 **11:00 h**

•  **Circuit d'activitat física** amb Marta Corral, fisioterapeuta comunitària del CAP Doctor Joan Planas.

•  **Esmorzar saludable** amb Judit Jiménez, tècnica de sanitat i salut pública de l'Ajuntament de Castellbisbal.

•  **Taula informativa sobre hàbits saludables** amb Pilar Duaso, metgessa de família, i Arantxa Burgaleta, infermera familiar i comunitària del CAP Doctor Joan Planas.

 **17:00 h - Caminada a Can Galí**

 **Sortida des del CAP Doctor Joan Planas**

• Caminada guiada per Marta Corral, fisioterapeuta comunitària, i Isabel Tallante, infermera familiar i comunitària del CAP Doctor Joan Planas.

DIA MUNDIAL DE LA SALUT

"COMENÇAMENTS SALUDABLES, FUTURS ESPERANÇADORS"

 **7 D'ABRIL - Taller de "Conteteràpia"**

 Sala d'educació del CAP Doctor Joan Planas

 **18:00 h**

•  "Com ajudar a gestionar les emocions dels infants a través dels contes" amb María del Mar Val Jiménez, infermera especialista en Teràpia Emocional Integrativa i conte-terapeuta.



ORGANITZA:



AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL

CST ● CAP Doctor Joan Planas
Centre Universitari



cst.cat