

ABS Malgrat

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2024

“Mou-te, i viu feliç”

Imatge de Freepik



 **Arxiu Municipal de Malgrat (Carrer de Mar, 63)**

 **Divendres 5 d'abril de 2024, de 9.30 a 12.30 h**

 **Obert a tota la població**

Amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física hem preparat una jornada que consta de diferents xerrades i tallers amb l'objectiu de promoure l'activitat física i reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar.

Cal portar roba i calçat còmode. No és necessària inscripció prèvia.

Organitza:

Salut/  **Corporació de Salut
del Maresme i la Selva**

Amb la col·laboració:

 **Ajuntament de
Malgrat de Mar**

 **Diputació
Barcelona**

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2024

9.30 h - Inauguració de la jornada

Mireia Hernández, regidora de Promoció de la Salut, Educació i Solidaritat de l'Ajuntament de Malgrat de Mar.

9.45 h - Xerrada: "Enforteix els teus músculs per una vida més saludable"

Cecília González i Núria Moreno, infermeres de l'ABS Malgrat

10.15 h - Pràctica d'exercici físic d'escalfament

Cecília González i Núria Moreno, infermeres de l'ABS Malgrat

10.30 h - Xerrada: "L'alimentació al voltant de l'activitat física"

Laura Lorca, dietista - nutricionista de l'ABS Malgrat

10.45 h - Refrigeri

11.00 h - Xerrada: "Motivació pel canvi"

Mònica Cuadrado, psicòloga i referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària de l'ABS Malgrat

11.30 h - Pràctica d'entrenament de força

Cecília González i Núria Moreno, infermeres de l'ABS Malgrat
