

Setmana de l'Activitat Física i la Salut

www.salt.cat



Dia Mundial de l'Activitat Física

AMB EL SUPORT:



HI COL·LABOREN:



Salt es viu, viusalt.cat



www.viusalt.cat

Setmana de l'Activitat Física i la Salut

Del 9 al 14 d'abril de 2018

DILLUNS, 9 D'ABRIL

10.00 h: CAMINADA PELS ITINERARIS SALUDABLES

SORTIDA: davant del Centre de Recursos de la Gent Gran (plaça de la Vila)

11.00 h: SESSIÓ DE DINAMITZACIÓ AL PARC URBÀ DE SALUT,

a càrrec de Montse Casademont, tècnica del Centre de Recursos de la Gent Gran.
LLOC: parc urbà de salut, plaça dels Escriptors.

11.00 h: CURSA ESCOLAR

per a escolars de 5è i 6è de primària, 1r i 2n d'ESO

LLOC: parc Monar

18.00 h: XERRADA SOBRE LA DONACIÓ DE SANG, a càrrec de la Dra. Ana Millán, cap de servei del Banc de Sang i Teixits, i Josep Maria Seguí, delegat a Salt de l'Associació de Donants de Sang de Girona.
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

18.00 h: JOCS DE SALUT

a càrrec de La Fàbrica Jove

DIMARTS, 10 D'ABRIL

08.30 h: TASTETS DE IOGA

a càrrec de Júlia Fajula, estudiant de CAFE

LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

09.30 h: TROBADA D'EDUCACIÓ FÍSICA DELS ALUMNES DE 2n DE PRIMÀRIA

LLOC: Pavelló Municipal d'Esports i camp de futbol del Pla

09.30 h: CAMINADA POPULAR PER LES DEVESES DE SALT I ESMORZAR SALUDABLE,

a càrrec del personal sanitari ABS Salt i les Cuineres de Salt
PUNT DE TROBADA: CAP Alfons Moré (Salt II)

11.30 - 12.30 h: SPINNING

a càrrec de Cristina Mimó, tècnica d'activitats dirigides a Uesports Salt i amb la participació d'alumnes de CAFE

LLOC: plaça de la Llibertat

15.15 h: PROJECCIÓ DEL VÍDEO A SALT, MENGEM BÉ! I XERRADA SOBRE ACTIVITAT FÍSICA,

a càrrec de personal sanitari de l'ABS Salt

LLOC: CAP ALFONS MORÉ (CAP II)

16.00 h: XERRADA-TALLER: "HIDRATACIÓ EN GENT GRAN",

a càrrec de tècnics de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

LLOC: Centre de Recursos de la Gent Gran de Salt

17.00 h: CIRCUIT SALUDABLE

a càrrec de JUGUEM? Patis i places

LLOC: plaça Mercat i plaça Catalunya

19.30 h: XERRADA "TINC UNA MASCOTA; PERÒ COM PUC SABER SI SOC UN PROPIETARI RESPONSABLE?"

a càrrec de Dr. José Luis Martínez, veterinari d'ANIMALIA HOSPITAL VETERINARI

LLOC: local de barri a Àngel Guimerà, 76

DIMECRES, 11 D'ABRIL

09.30 h: RODAJOC

Activitat de joc i esports per a escolars de 3r de primària

LLOC: parc Monar

10.00 h: DONACIÓ DE SANG

LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

10.30 h: SESSIÓ DE DINAMITZACIÓ AL PARC URBÀ DE SALUT,

a càrrec d'Estela Gómez, diplomada en Fisioteràpia i dinamitzadora de parcs urbans i itineraris saludables

LLOC: parc urbà de salut de la plaça dels Escriptors

10.30 h: PEDALA PER LA TEVA SALUT

LLOC: passeig Ciutat de Girona

11.15 h: TROBADA D'EDUCACIÓ FÍSICA DELS ALUMNES DE 4rt ESO

LLOC: Pla dels Socs

12.00 h: SESSIÓ DE PILATES/ IOGA

a càrrec de Jesús Espinosa del Centre Esport, Salut i Equilibri.

LLOC: jardins del Parc Hospitalari Martí i Julià

16.00 h: GIMCANA SALUDABLE

LLOC: Centre de Recursos de la Gent Gran

18.00 h: TARDA DE JOCS ESPORTIUS

a càrrec de La Fàbrica Jove

LLOC: La Fàbrica Jove

18.30 h: ZUMBA FITNESS

a càrrec de l'Alba Duran i l'Anastasia Danilova, monitores de l' Uesports Salt

LLOC: plaça Catalunya

19.00 h: TARDA DE RUNNING SALT JOVE

LLOC: Estació Jove de Salt

DIJOUS, 12 D'ABRIL

10.00 h: TXIKUNG

a càrrec d'Albert Benítez, professor de txikung terapèutic

LLOC: plaça Lluís Companys

11.00 h: MIRA COM BALLO!

activitat de ball per a escolars de P5, a càrrec de Nou Espiral

LLOC: passeig Ciutat de Girona

10.00 h: GIMCANA "DESCOBREIX LES DEVESES",

per a escolars de 4t de primària

LLOC: Pla dels Socs i deveses de Salt

11.00 h: SÈNIORS EXTRAORDINARIS:

envelliment actiu en primera persona, organitzat per la Comissió per a la Sensibilització i la Promoció de l'Envel·liment Actiu i Saludable del Consell Municipal de la Gent Gran

LLOC: auditori de la Casa de Cultura les Bernardes

11.45 h: SESSIÓ DE DINAMITZACIÓ AL PARC URBÀ DE SALUT,

a càrrec d'Estela Gómez, diplomada en Fisioteràpia i dinamitzadora de parcs urbans i itineraris saludables

LLOC: parc urbà de salut del Jardí de les Filadores

14.30 h: SESSIÓ D'ESTIRAMENTS POSTURALS

a càrrec de Júlia Fajula, estudiant de CAFE

LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

18.00 h: MOSTRA DE STREET WORKOUT

a càrrec de l'Estació Jove de Salt

LLOC: Era de Cal Cigarro

20.00 h: CLASSE OBERTA I BALLADA DE LINDY HOP

a càrrec de Drunken Sailors i l'Ateneu Popular Coma Cros

LLOC: plaça Coma Cros

DIVENDRES, 13 D'ABRIL

10.00 h: GIMCANA JOVE

activitat per a joves de 3r d'ESO

LLOC: Pla dels Socs

11.00 h: EL JOC DE LA SALUT

a càrrec de personal sanitari de l'ABS Salt

LLOC: mercat municipal cobert

10.30 h: MATÍ SÈNIOR

a càrrec de la Comissió per a la Sensibilització i la Promoció de l'Envel·liment Actiu i Saludable del Consell Municipal de la Gent Gran i EUSES

LLOC: passeig Ciutat de Girona

17.00 h: TORNEIG DE VÒLEI PRIMÀRIA

a càrrec de Juguem?, Fundació Atenea,

Casal dels Infants, Cau Can Tona i Fàbrica Jove

LLOC: pati de l'escola La Farga

17.00 h: TORNEIG DE VÒLEI SECUNDÀRIA

a càrrec de Juguem?, Fundació Atenea,

Casal dels Infants, Cau Can Tona i Fàbrica Jove

LLOC: Espai Som Salt

18.00 h: TALLER "PARLA AMB LA BOCA PLENA" PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA

L'HEROI DE BERLÍN, a càrrec de l'Estació Jove de Salt

LLOC: Estació Jove de Salt

18.00 h: BALLADA DE LINE DANCE

a càrrec de Black&White Fusion

LLOC: passeig Ciutat de Girona

A MÉS A MÉS:

NATACIÓ per a escolars de 1r de primària.

TALLERS FORMATIUS: "ELS HÀBITS ESPORTIUS PER A LA MILLORA DE LA SALUT"

per a joves de secundària i batxillerat, a càrrec de professionals d'EUSES.

GUIA DE LECTURES SALUDABLES. Pots trobar-la a la Biblioteca lu Bohigas

MISSATGES SALUDABLES durant tota la setmana a Ràdio Salt

EXPOSICIÓ "L'ESPORT TÉ GÈNERE?". Del 9 al 14 d'abril a l'Estació Jove de Salt

DINAMITZACIÓ ESPORTIVA AL PICES. Del 9 al 13 d'abril als instituts de Salt

(hora del pati d'ESO), a càrrec de l'Estació Jove de Salt

L'ESPORT I L'ARXIU. Del 9 al 14 d'abril a través de les xarxes socials de l'Arxiu:

activitats per descobrir documents i fotografies relacionades amb l'esport,

a càrrec de l'Arxiu Municipal de Salt

EXPOSICIÓ "SALUT I VIDA". Del 9 al 30 d'abril a l'Hotel d'Entitats, a càrrec

dels joves del projecte "Reactiva't"

Tots els actes són gratuïts