

Dia de la salut

El diumenge 10 de novembre, Sant Quirze celebra el Dia de la Salut, una proposta organitzada per promoure els hàbits de vida saludables entre la ciutadania. La programació es desenvoluparà durant tot el matí al Parc de les Morisques. Ajuntament, entitats i comerços oferiran activitats relacionades amb el foment de la salut.

Activitats de 10 a 14 h

*Fira de comerços i entitats

Als estands dels diferents comerços i entitats es duran a terme diferents activitats formatives en quant a promoció de salut durant tot el matí.

10 a 14 h: Joc dels DEA (desfibril·ladors) per a infants. Taller sobre el control de l'estrès davant d'una emergència i pràctiques de primers auxilis dirigits a infants, així com i taller per aprendre a preparar una motxilla correctament per a una emergència. A càrrec de l'associació voluntariat Protecció Civil de Sant Quirze del Vallès.

10 a 11 h: Sessió de ioga a càrrec de Satya Centre de Ioga. Es recomana portar estoreta o tovallola.

10.30 a 11 h: Xerrada informativa sobre els beneficis que ofereix la pràctica de marxa nòrdica per a la salut a càrrec de Nordic Walks. L'entitat també oferirà tastets d'iniciació a la marxa nòrdica amb tècnics especialistes al llarg de tot el matí.

11 a 12 h: Xerrada preventiva sobre quines recomanacions s'han de seguir per prevenir accidents o les seves conseqüències anant en bicicleta. A càrrec del Club Ciclista Sant Quirze i Republik Bikes.

12 a 12.30 h: Xerrada "Com fer de manera correcta una motxilla per sortir d'excursió". A càrrec del Club Excursionista de Sant Quirze.

12.30 a 13 h: Tastet pràctic de conscienciació corporal i recuperació del patró de marxa a càrrec d'Enjoy Nordic Walking.

12 a 13.30 h: Circuit d'habilitats en bicicleta a càrrec del Club Ciclista Sant Quirze i Republik Bikes. Cal que cada participant porti la seva bicicleta.



Dia de la salut

10 DE NOVEMBRE DE 2019

Xerrades,
tallers,
activitats
infantils
i molt més!

PARC DE LES MORISQUES
DE 10 a 14 h



*Cicle de conferències

Al llarg del matí tindrà lloc un cicle de conferències a una carpa equipada per al gaudi de la ciutadania.

10 a 10.15 h: Presentació

10.15 a 11 h: Com puc prevenir l'osteoporosi i les fractures?

A càrrec del dr. Enric Casado, reumatòleg de l'Hospital Universitari Parc Taulí de Sabadell.

11 a 11.45 h: Per què m'engreixo?

A càrrec de la dra. Assumpta Caixàs, endocrinòloga de l'Hospital Universitari Parc Taulí de Sabadell.

12 a 12.45 h: Què puc fer davant l'estrès i l'ansietat?

A càrrec de Victòria Carmona, psicòloga i doctora en Psicologia de la Salut i l'Esport de Galenus Centre de Salut de Sant Quirze del Vallès.

13 a 13.45 h: Els nostres fills i filles i les drogues: què cal saber?

A càrrec de Carme Torrella, psicòloga del CAS Terrassa, i Sònia Cebrián, educadora Social del CAS Terrassa.

*Carpa CAP Sant Quirze

Campanya de vacunació antigripal, sobretot adreçada als grups de risc (persones majors de 60 anys, amb o sense patologia crònica, o dones gestants, entre altres); taller per aprendre accedir a la zona "LA MEVA SALUT"; i taula informativa sobre deshabitació al tabaquisme a l'estand del CAP Sant Quirze.

Horari: 10 a 14 h

*Taller de primers auxilis, reanimació cardiorespiratòria i ús dels Desfibril·ladors Externs Automàtics (DEA)

A càrrec de Cardiac Future Idea.

Horari: 10 a 14 h

*Carpa roja

Xerrada "Aprentem a ser cícliques", a càrrec de la psicòloga Anna Salvia.

Xerrada on compartirem vivències i coneixements sobre els canvis que les dones patim al llarg de la nostra vida en quant al cicle menstrual i el cicle reproductiu, que ens ajudarà a entendre millor

les característiques de cada fase i així millorar el control sobre el propi cos i les emocions que ens genera.

Horari: 11 a 13 h

*Jornada de donació de sang

La Unitat mòbil del Banc de Sang i Teixits estarà ubicada a l'avinguda Camí del Mas.

Horari: 10 a 14 h

*#SQVFemSalut

Fins al 10 de novembre podeu participar en el sorteig d'un lot de productes i serveis valorat en 500€ tot publicant fotos a Instagram amb actituds saludables amb l'etiqueta #SQVFemSalut. El resultat del sorteig i el lliurament del lot es durà a terme a les 13 hores al parc. Estigueu atents/es a les xarxes socials!

(*) Activitats lúdiques adreçades al públic familiar

Entitats i comerços participants:

1. Aprenem Sant Quirze
2. Associació cultural grup de consum Galliners
3. Associació de voluntariat Protecció Civil de Sant Quirze del Vallès
4. Club Ciclista de Sant Quirze del Vallès
5. Club d'Escacs Sant Quirze
6. Club Excursionista de Sant Quirze
7. Dental Soto
8. Enjoy Nordic Walking
9. Farmàcia Cladellas
10. Farmàcia Oliveras
11. Farmàcia Sant Quirze
12. Fisiomed
13. Nordic Walks
14. Panakos
15. Republik Bikes
16. Sant Quirze Vallès Natura
17. Satya Centre de loga



Parc de les Morisques