

I DURANT TOTA LA SETMANA...

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.

APARADOR DE LECTURES SALUDABLES i GUIA DE LLIBRES PER MILLORAR EL RENDIMENT ESCOLAR. Biblioteca Ju Bohigas i Biblioteca Infantil i Juvenil d'en Massagran

MISSATGES SALUDABLES a Ràdio Salt

EXPOSICIÓ "LES EINES DE L'ESPORT". Del 5 al 26 d'abril a l'Hotel d'Entitats Les Bernardes, a càrrec dels joves del projecte "Reactiva't"

ESPORTIVITZA'T AMB L'ARXIU!: durant la setmana, l'Arxiu Municipal de Salt s'esportivitza amb esports menys coneguts.

Dilluns, 8 d'abril: arts marciais

Dimarts, 9 d'abril: atletisme

Dimecres, 10 d'abril: bàdminton

Dijous, 11 d'abril: excursionisme

Divendres 12 d'abril: futbol americà

Trobaràs tota la informació a Facebook, Twitter @ArxiuSalt, Instagram arxiu_salt i al web de l'Arxiu Municipal de Salt.



Generalitat de Catalunya
Girona



Diputació de Girona



Dipsalut
Organisme Autònom de Salut Pública
Diputació de Girona

Hí col·laboren:



www.salt.cat
/viladesalt
#ViuSalt

Salt es viu



viuSalt.cat



Ajuntament de Salt

www.salt.cat

10^a edició

SETMANA de l'ACTIVITAT FÍSICA i la SALUT

Del 8 al 14 d'abril de 2019

Apple + Sneaker = Heart

DILLUNS. 8 D'ABRIL

10.00 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

11.00 h: CURSA ESCOLAR per a escolars de 5è i 6è de primària, 1r i 2n d'ESO
LLOC: parc Monar

11.15 h: SESSIÓ DE MARXA NÒRDICA, 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

18.00 h: JOCS DE PATI a càrrec de la Fàbrica Jove
LLOC: camp de futbol del Pla

18.00 h: "ELS LÍMITS D'UN AMATEUR", xerrada a càrrec de Lluís Culler i Manel Arnau, esportistes amateurs participants en proves extremes
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament



DIMARTS. 9 D'ABRIL

08.30 h: SESSIÓ D'EXPRESSIONI CORPORAL I INTERACCIÓ PERSONAL a càrrec d'Eduardo Renovell, 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)

11.00 h: SESSIÓ DE PAUSA ACTIVA I EDUCACIÓ SOBRE ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA DOMICILIÀRIA, consells de treball i educació domiciliària a càrrec del Doctor Juan Serrano
LLOC: EUSES

11.30 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

17.00 h: TORNEIG DE COLPBOL PER A ADOLESCENTS a càrrec del Grup d'Activitats en Xarxa de la Comissió d'Infants i Joves del Pla Comunitari
LLOC: pati de l'escola La Farga

18.00 h: TORNEIG DE COLPBOL a càrrec de la Comissió d'Infants i Joves del Pla Comunitari
LLOC: parc Monar

18.00 h: CLASSE OBERTA I RODA DE CAPOEIRA a càrrec de l'Associació Abadà Capoeira Girona
LLOC: plaça Llibertat

19.00 h: TALLER "UNGÜENTS I CREMES D'HERBES REMEIERES", a càrrec de Joan Puig, afeccionat a les plantes remeieres i membre de l'Associació de Remeiers i Remeieres de Girona
LLOC: local de barri Guimerà-Centre (c/Àngel Guimerà, 76)

DIMECRES. 10 D'ABRIL

09.30 h: RODAJOC: activitat de joc i esports per a escolars de 3r de primària, organitzat pel Consell Esportiu del Gironès
LLOC: parc Monar

11.00 h: "SÈNIORS EXTRAORDINARIS: experiències d'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

10.00 h: BUS DE DONACIÓ DE SANG, AL MERCAT!
LLOC: carrer Manuel de Falla

10.30 h: "PEDALA PER LA TEVA SALUT"
LLOC: passeig Ciutat de Girona

12.00 h: PSICOMOVING, assessorament psicològic de proximitat a càrrec de Jordi Pujol Bret, psicoterapeuta d'Ohana Salut (per concertar hora: Instagram: @psicojordipujol)
LLOC: plaça Lluís Companys

15.30 h: PROJECCIÓ DEL VÍDEO A SALT, MENGEM BÉ! I XERRADA SOBRE HÀBITS SALUDABLES, a càrrec de personal sanitari de l'ABS Salt
LLOC: CAP Alfons Moré (CAP II)

16.00 h: "MOVEM L'ESQUELET", a càrrec de Júlia Vila, fisioterapeuta
LLOC: Centre de Recursos de la Gent Gran

17.00 h: TORNEIG DE COLPBOL PER A INFANTS, a càrrec del Grup d'Activitats en Xarxa de la Comissió d'Infants i Joves del Pla Comunitari de Salt
LLOC: pati de l'espai Som Salt

18.30 h: ZUMBA FITNESS, a càrrec de l'Alba Duran i l'Anastasia Danilova, monitores de la Uesports Salt
LLOC: plaça Catalunya



19.00 h: SESSIÓ DE YOGA HATHA I YOGA TERAPÈUTIC, a càrrec del Centre Físio Salt
LLOC: carrer Major, 156 · RESERVES: subifisio@gmail.com / 638238279

DIJOUS. 11 D'ABRIL

09.30 h: TROBADA D'EDUCACIÓ FÍSICA DELS ALUMNES DE 4t de primària
LLOC: zona esportiva del Pla

10.30 h: TALLER D'INTRODUCCIÓ AL QUIROMASSATGE, a càrrec de QUIMIBA
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

11.00 h: JORNADA DE PORTES OBERTES I VISITES GUIADES A L'ABS (Salt II) per a alumnes de p4, a càrrec del personal sanitari de l'ABS Salt
LLOC: CAP II

11.00 h: SESSIÓ DE PAUSA ACTIVA I EDUCACIÓ SOBRE ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA DOMICILIÀRIA, consells de treball i educació domiciliària a càrrec del Doctor Juan Serrano
LLOC: EUSES

14.30 h: SESSIÓ D'ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ POSTURALS a càrrec d'Eduardo Renovell, estudiant de CAFE
LLOC: Saló de Plens de l'Ajuntament

17.00 h: ENTRENAMENT OBERT DE COLPBOL A L'ESCOLA FEDAC-SALT a càrrec de Bernat Juliol, professor d'Educació Física FEDAC-Salt
LLOC: pati de l'escola FEDAC-Salt (entrada c/Processó).

17.30 h: "IMPACTE DE LES BEGUDES ENERGÈTIQUES EN LA SALUT" Xerrada organitzada per Estació Jove
LLOC: Estació Jove

18.00 h: Presentació de la Guia PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, a càrrec de Clàudia Planas, dietista-nutricionista.
LLOC: Biblioteca Lu Bohigas

20.00 h: CLASSE OBERTA I BALLADA DE LINDY-HOP, a càrrec de Jazz de Girona
LLOC: plaça 1 d'octubre

DIVENDRES. 12 D'ABRIL

09.00 h: JORNADA DE FUTBOL EL GEGANT DEL REC, partits de futbol entre mestres i alumnes de l'escola El Gegant del Rec
LLOC: camp del Pla

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

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 de salut del barri dels Escriptors

17.30 h: TROBADA DE PROFESSORS D'EDUCACIÓ FÍSICA - PIRAGÜISME RECREATIU, a càrrec del Club Piragüisme Salt-Ter
LLOC: Parc d'Aigües Braves de La Pilastra

18.00 h: BALLADA DE LINE DANCE, a càrrec de Black&White Fusion
LLOC: passeig Ciutat de Girona

18.00 h: TALLER "EL RUNNING ESTÀ DE MODA", a càrrec de la Fàbrica Jove
SORTIDA: Fàbrica Jove

20.30 h: REpte de NATACIÓ SALUDABLE 10x100 o 20x100, a càrrec de SWIMFASTER
LLOC: piscina coberta municipal

DISSABTE. 13 D'ABRIL

17.00 h: 29è FESTIVAL DE PATINATGE ARTÍSTIC
LLOC: pista poliesportiva municipal

