

# SETMANA DEL COR

del 29 de setembre al 5 d'octubre 2019

## Dilluns 30 setembre

**CARPA INFORMATIVA. MESURAMENT EDAT VASCULAR.** Rbla. Verge de la Mercè / 10:30-13h i 16-19h / A càrrec de l'EAP Can Vidalet

**CARPA INFORMATIVA. RISC CARDIOVASCULAR.** EAP Lluís Millet / 9-19h fins divendres 4 d'octubre / A càrrec de l'EAP Lluís Millet

## Dimecres 2 d'octubre

**CAMINADA ACTIVA** (nivell mig). CEM La Plana / 9:30-11:30h / A càrrec de DUET Esplugues SL (Cal dur calçat còmode, roba esportiva i aigua. + info CEM La Plana)

**XERRADA: CUIDANT EL NOSTRE COR AMB UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE.** Casal de Cultura Robert Brillas / 11h / A càrrec de la Dra. Nogués (EAP Lluís Millet)

**XERRADA: CONVIVINT AMB LA INSUFICIÈNCIA CARDIACA.** Edifici Cadí / 17h / A càrrec del Dr. Blanch i l'infermer Sr. Rico (EAP Can Vidalet)

## Dijous 3 d'octubre

**XERRADA: SUPORT VITAL BÀSIC. COM FER UNA RCP?** Seu de la Creu Roja / 18h / A càrrec de Creu Roja Esplugues de Ll.

**TALLER: BEGUDES ENERGÈTIQUES, QUÈ SÓN?** Espai Jove Remolí / 18:30h / A càrrec d'EINES

**CARPA SALUT: PRESSA DE BIOMESURES.** Mercat Can Vidalet / 17-20h / A càrrec de Creu Roja Esplugues de Ll.

## Divendres 4 d'octubre

**CARDIOSHOW. TEATRALITZACIÓ** (aprenem amb humor). Casal de Cultura Robert Brillas / 9:30-11:30 / A càrrec de l'EAP Lluís Millet

**"LA SALU". TALLER ESMORZAR I BERENAR SALUDABLE.** Mercat Can Vidalet a les 11:30h / Mercat La Plana a les 13:30h / A càrrec del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona

**CARPA SALUT: PRESSA DE BIOMESURES.** Mercat La Plana / 17-20h / A càrrec de Creu Roja Esplugues de Ll.

## Dissabte 5 d'octubre

**PASSEJADA SALUDABLE: MARXA NÒRDICA.** Origen EAP Can Vidalet a les 10h. Finalització EAP Lluís Millet. Estiraments i cloenda al Parc Pou d'en Fèlix a les 11:30h. Inscripció prèvia als Punts d'Atenció a la Ciutadania del 23 de setembre al 3 d'octubre. Places limitades. Cal dur calçat esportiu, roba còmoda i motxilla. A càrrec de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya.

Organitza:

Amb la col·laboració de:



AJUNTAMENT  
D'ESPLUGUES



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
Can Vidalet | Esplugues de Llobregat



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
EAP Lluís Millet. Esplugues de  
Llobregat.



Creu Roja  
Esplugues de Llobregat  
Sant Just Desvern



Associació Esportiva  
Nordic Walking  
Catalunya



www.duetports.com