



SETMANA DEL COR

De l'1 al 8 d'octubre de 2022

dissabte 1

9.30 h



MARXA INCLUSIVA

(circuit urbà)

Passejada accessible per a tothom

Cal dur roba còmoda i aigua.

Durada: 2 hores.

Sortida: [plaça Santa Magdalena](#)

dilluns 3

10.30 h

TALLER GIM SUAU

Inscripcions: T. 93 480 27 18 / esplugues@duetsports.com

[CEM La Plana](#)

10.30 h

TALLER "DIETA & SALUDABLE PEL TEU COR"

A càrrec de Emma Duran, dietista nutricionista i Anna Sánchez, psicòloga

[Biblioteca Pare Miquel](#)

16.30 a 20:30h

TALLER PRIMERS & AUXILIS. SUPORT VITAL BÀSIC

Inscripció: <https://forms.gle/8QmZwCZ5CCK3NVTE8>

[La Masoveria, Can Tinturé.](#)

17 h

TALLER SALUT & EMOCIONAL "CONÈIXER PER ESTIMAR"

A càrrec psicòloga Cristina García.

[CSE Can Vidalet \(c. Cedres, 82\)](#)

dijous 6

11 h

TEATRE: "CARDIOSHOW" &

Signes i símptomes d'alarma A càrrec de personal sanitari del CAP Lluís Millet.

[Casal de Cultura Robert Brillas](#)

dimarts 4

10.30h

TALLER "ALIMENTA EL TEU COR"



A càrrec d'Emma Duran dietista-nutricionista

[Casal Cívic de Can Vidalet \(pl. Blas Infante\)](#)

10 h

TALLER "TÈCNiques DE RELAXACIÓ I VISUALITZACIÓ PEL COR"



A càrrec d'Anna Sánchez, psicòloga

[Edifici Puig Coca](#)

19 h

TALLER BODY COMBAT

Inscripcions: T. 93 480 27 18 / esplugues@duetsports.com

[CEM La Plana.](#)

dimecres 5

10 h

CARPA SALUT: PRESA DE BIOMESURES &

[Parc de la Solidaritat](#)

11.30 h

TALLER DE DANSA HAWAIANA CARDIOSALUDABLE

Inscripcions: T. 93 480 27 18 / esplugues@duetsports.com

[CEM La Plana](#)

18h

IOGA

Inscripcions: T. 93 480 27 18 / esplugues@duetsports.com

[CEM La Plana.](#)

divendres 7

11 h

XERRADA "CUIDEM EL NOSTRE COR" &

A càrrec de Xavier Izquierdo i Marta Escribano (infermers)

[CSE Can Vidalet \(c. Cedres, 82\)](#)

18 h

TALLER JOVE "JO TAMBÉ ET PUC REANIMAR" &

[Oficina Jove d'Emancipació](#)

dissabte 8

10 h

XERRADA "COR I EXERCICI" &

Inscripcions: T. 934 802 718 / esplugues@duetsports.com

[CEM La Plana](#)

del 3 al 16

EXPOSICIÓ "MENJA BÉ, TU HI GUANYES!" (Infants).

[CSE Can Vidalet \(c. Cedres,82\)](#) &



Activitats gratuïtes amb aforament limitat. Programació subjecte a canvis.

Organitza:



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES



Diputació Barcelona



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



#setmanadelcoresplugues

+info: www.esplugues.cat