

SETMANA DEL COR 2018 – Sant Joan Despí

Del **15 de setembre al 2 d'octubre** se celebra en diferents punts de la nostra geografia la Setmana del Cor. La prevenció cardiovascular és l'objectiu d'aquest esdeveniment amb el qual, per mitjà d'activitats i tallers, es vol millorar la salut cardíaca de la població i conscienciar-nos de la importància de cuidar-nos per gaudir d'un cor feliç. Per aquest motiu, el Departament de Sanitat de l'Ajuntament de Sant Joan Despí, Consorci Sanitari Integral, Equip d'Atenció Primària Les Planes / Verdaguer i l'Agència de Salut Pública, amb la participació dels organitzadors de la Setmana de la Mobilitat, hem col·laborat per oferir-vos una sèrie d'activitats cardiosaludables que us oferim a continuació:

15 DE SETEMBRE ANELLAMENT I PASSEJADA

Horari: 08.30 h

Lloc: a la plaça del Sol Solet i anirem caminant fins la zona d'anellament.

Caminar, observar, aprendre i gaudir. Aquest matí farem una sessió d'anellament científic d'ocells i un itinerari d'observació d'aus. Cal portar binocles si en teniu, roba, calçat còmode, menjar i beguda per passar un matí a la vora del riu.

A càrrec del Centre Mediambiental l'Arrel

Més informació i inscripcions al 934806013/16 o a mediambient@sjdespi.net

18 DE SETEMBRE PASSEJEM PER SANT JOAN DESPÍ

Temporada octubre - desembre 2018

Passejades adreçades a la gent gran per promoure caminar com un desplaçament saludable. A cada sortida et posarem un segell a la targeta de participant. Si assisteixes a totes o al 80% de les sortides, aconseguiràs un regal l'últim dia de la temporada.

Inici: 18 de setembre, itinerari curt dintre del municipi

Hora: 9.15 h

Lloc: Àrea de Serveis a la Persona

21 DE SETEMBRE ANEM A L'ESCOLA SENSE COTXE

Horari: entrada a les escoles, de **8.30 a 9.10 h**

Els infants i joves de Sant Joan Despí, amb motiu del Dia Europeu Sense Cotxes ens conviden a deixar els cotxes i motos a casa i **desplaçar-nos fins a l'escola caminant, a peu o en transport públic.**

Fem-ho possible!

25 DE SETEMBRE PASSEJEM PEL BAIX LLOBREGAT

Itinerari de 3 hores fora del municipi

Hora: 9.15 h

Lloc: Àrea de Serveis a la Persona

30 DE SETEMBRE LA BAIXCICLETADA

Recorregut d'uns 17,5 km per 7 municipis per celebrar la Setmana de la Mobilitat Sostenible i l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport en les zones urbanes metropolitanes. És obligatori l'ús del casc i el bidó d'aigua. Per qüestions de seguretat, no és recomanable a menors de 8 anys.

Inici: 10 h al parc de la Marquesa de l'Hospitalet de Llobregat.

Punt de trobada a Sant Joan Despí: 11.25 h a la rambla Josep M. Jujol. Inscripcions: mitja hora abans.

A l'arribada al parc de Torreblanca hi haurà: taller de reparació, sorteig de bicicletes i altres obsequis, Bicibox amb bicicletes elèctriques i les activitats i l'espai de joc de la **Jugatecambiental del parc de Torreblanca.**

D'11.30 h a 13.30 h

Segueix #labaixcicletada al Facebook, al Twitter i a l'Instagram.

Hi col·labora: Club Ciclista Sant Joan Despí i Creu Roja Sant Joan Despí

16 DE SETEMBRE CAMINADA CULTURAL PEL RIU LLOBREGAT

Horari: 10 h (durada aproximada 2 h)

Lloc de trobada: Centre Jujol – Can Negre

Tot passejant pel riu Llobregat podreu conèixer la importància històrica que ha tingut com a via d'accés a l'interior de Catalunya, i quina protecció va donar a la ciutat de Barcelona en diferents èpoques de la història. Caminada gratuïta amb motiu de la Setmana de la Mobilitat Sostenible.

Inscripcions: cal inscripció prèvia per telèfon o per correu electrònic.

Tel. [93 373 73 63](tel:933737363)

cannegre@sjdespi.net

29 DE SETEMBRE TALLER DE CUINA CARDIOSALUDABLE

D'11 a 13 h a l'espai Foodieslab (Mercat Municipal del Barri Centre) .

GRATUÏT (cuinera Elena de Alós). Inscripcions a Can Negre 933737363

9 D'OCTUBRE XERRADA “COR I SEXE”, amb la cardiòloga Elena Salas

De 13 a 13.30h del matí

Al CAP Les Planes (aula de formació planta baixa). Av. Barcelona núm. 62

Entrada LLIURE I GRATUÏTA.

20 i 27 D'OCTUBRE I 10 I 17 DE NOVEMBRE

TALLER PER A DONES PER APRENDRE A ANAR EN BICI

És el curs que estaves esperant, adaptat a tu i les teves necessitats, tant si en saps poc com si no en saps gens, si tens bici o no, és el moment de posar-s'hi!

Adreçat a dones a partir de 15 anys impartit per tècniques especialistes.

Horari: de 9.30 a 11 del matí

Preu: 20 €

Al Parc Ciclista d'Esplugues

Inscripcions a partir de l'1 de setembre a l'Àrea de Serveis a la Persona.