



**PROGRAMACIÓ SETMANA DEL COR**  
**Del 28 de Setembre al 5 d'octubre**

Divendres dia 28 de Setembre	Dissabte dia 29 de Setembre	Diumenge dia 30 de Setembre	Dilluns dia 1 d'Octubre	Dimarts dia 2 d'Octubre	Dimecres dia 3 d'Octubre	Dijous dia 4 d'Octubre	Divendres dia 5 d'Octubre
<p><b>A les 10h des de l'Ajuntament Caminada Popular al Parc de Torreblanca</b></p> <p><b>Arribada a les 11.30h. Trobada amb les persones participants de les caminades que s'han fet des de Sant Joan Despí, Sant Feliu de Llobregat i Esplugues de Llobregat.</b></p> <p><b>Seguidament repartiments d'aigua i fruita i sessió d'estiraments.</b></p> <p><b>Organitza: Ajuntament de Sant Joan Despí, Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat, Ajuntament d'Esplugues de Llobregat, Ajuntament de Sant Just Desvern i Consell Comarcal del Baix Llobregat.</b></p>	<p><b>DIA MUNDIAL DEL COR</b></p> <p>11.30h a 13.30h JUGATECA AMIBENTAL Parc del Mil·lenari Taller <b>“Que hi posem al Kit de Supervivència?”</b></p> <p>A partir de les 12h <b>“pinxos de fruita per una alimentació saludable”</b> amb motiu de la setmana del cor</p>			<p>A les 19h A la Vagoneta xerrada <b>“La cardioprotecció ha arribat al nostre municipi”</b>; què és un desfibril·lador? Quin ús n'hem de fer? Quan l'hem d'utilitzar? a càrrec de NeoSalus Keep Beating. Organitza: Ajuntament de Sant Just Desvern.</p>	<p>A les 9h i fins les 13h a l'ABS de SJD A través del programa <b>“Fem control de la nostra edat arterial”</b>. Un cardiòleg de l'Hospital Broggi ens farà un control de les nostres artèries. Organitza: ABS -----</p> <p>A les 19h Centre Cívic Joan Maragall <b>Taller de cuina saludable “Cuidem el nostre cor, cuidem la nostra alimentació” amb el restaurant Vegetàrium.</b> Posteriorment <b>xerrada amb la farmacèutica Montse del Campo</b>, màster en nutrició i farmacèutica de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Obert al públic Organitza: Agència Catalana de Salut Pública i Ajuntament.</p>	<p>A les 10 a l'ABS de Sant Just Desvern, <b>Caminada popular</b> a càrrec dels professionals l'ABS. Cal inscripció prèvia a l'ABS. Organitza: ABS i col·labora l'Ajuntament de Sant Just Desvern.</p>	<p>17.30h Jardins de Can Ginestar <b>Conta-Contes: “El repte de l'Ona i altres contes” : l'Ona és una girafa sedimentària i haurà de canviar els seus hàbits portant una vida més saludable! Vols saber que haurà de fer?</b></p> <p>Seguidament a les 18.30h <b>Taller “Enfilem el nostre cor”</b>.</p> <p>Al voltant de les 19:30h a la Sala Isidor Cònsul de Can Ginestar. <b>Taller-Xerrada de “Primers Auxilis Intergeneracionals”</b> (formació en valors, hàbits i conductes). S'ofereix servei d'acollida per a infants menors de 6 anys.</p>



## CARTELL PROGRAMA SALUT

- El cartell que fem amb la programació caldrà passar-lo als mitjans de comunicació habituals i penjar als equipaments municipal, però sobretot que arribi en paper a: les escoles de Sant Just Desvern, ABS (en paper i PDF perquè el penguin a les pantalles de l'ambulatori) i Farmàcies del municipi.
- Posar link del vídeo (web).
- Alguna cosa de desfibril·ladors? Municipi cardioprotegit?.I els espais on hi ha desfibril·ladors (punts al mapa).

### Recordar fer publicitat :

- Hashtag (fotos fetes de la gent amb el símbol del cor).
- Difusió del vídeo; passar-lo pel web i altres mitjans de l'Ajuntament. Caldrà enviar també el vídeo a l'ABS perquè el vagin posant tota la setmana i a les escoles de Sant Just perquè també el vagin passant.

### Altres

- Repartir mapes de les rutes saludables/peu (en les activitats programades).
- Espai sense fum Ambulatori (passar a Silvia de comunicació per mail).