

# La Setmana Saludable del Cor



1 d'abril

3 d'abril

4 d'abril

5 d'abril

6 d'abril

7 d'abril

## Jornada La UOC en família

Inclou inflables,  
taller i dinar popular  
11.30 h - 18.00 h  
Edifici:  
Castelldefels / diversos espais  
Totes les activitats són  
gratuïtes.  
No cal inscripció, però es  
recomana apuntar-se en  
aquest Doodle.

## Reset: relaxació maxil·lofacial

Taller en grup  
9.30 h - 12.00 h  
Edifici: 22@ / -1B

## Mindful eating

Conferència  
«Atenció plena  
(mindfulness) aplicada  
a l'alimentació»  
15.00 h - 17.00 h  
Edifici: 22@ / -1H  
Es pot seguir en directe.

## DEA: autoprotecció i suport vital bàsic

Taller en grup  
sobre l'ús de desfibril·ladors  
10.00 h - 12.00 h  
Edifici: Tibidabo / Tony Bates

## Alimentació cardiosaludable

Conferència  
15.00 h - 17.00 h  
Edifici: Tibidabo / Tony Bates  
Es pot seguir en directe.

## Estiraments

Un monitor us animarà  
a fer estiraments en grup  
9.00 h - 10.00 h  
Edifici: Tuset / Diversos espais

## Estiraments

Un monitor us animarà  
fer estiraments en grup  
11.00 h - 14.00 h  
Edifici:  
Castelldefels / diversos espais

## Alimentació cardiosaludable

Conferència  
9.30 h - 11.30 h  
Edifici: Castelldefels / -1A  
Es pot seguir en directe.

## DEA: autoprotecció i suport vital bàsic

Taller en grup  
sobre l'ús de desfibril·ladors  
11.30 h - 13.30 h  
Edifici: Castelldefels / -1A

## Power walking

Caminada en grup  
que es farà al carrer  
12.00 h - 14.00 h  
Edifici: Tibidabo / entrada

## Cuina de carmanyola cardiosaludable

Taller en grup  
9.30 h - 11.30 h  
Edifici: 22@ / -1B  
Es pot seguir en directe.

## Estiraments

Un monitor us animarà  
a fer estiraments en grup  
10.00 h - 14.00 h  
Edifici:  
Tibidabo / diversos espais

## Descans i bons hàbits posturals

Conferència  
9.30 h - 11.30 h  
Edifici:  
Tibidabo / Josep Laporte  
Es pot seguir en directe.

## Tast d'olis

Taller en grup  
12.00 h - 13.30 h  
Edifici: Tibidabo / menjador

## Alimentació cardiosaludable

Conferència  
12.00 h - 14.00 h  
Edifici: 22@ / -1H  
Es pot seguir en directe.

## Power walking

Caminada en grup  
que es farà al carrer  
15.00 h - 17.00 h  
Edifici: 22@ / exterior

## Estiraments

Un monitor us animarà  
a fer estiraments en grup  
10.00 h - 13.00 h  
Edifici: 22@ / diversos espais

## Dormir bé per a viure millor

Taller en grup  
9.30 h - 11.30 h  
Edifici: 22@ / -1H  
Es pot seguir en directe.

## Mindful eating

Conferència  
«Atenció plena aplicada a  
l'alimentació»  
9.30 h - 11.30 h  
Edifici:  
Castelldefels / Sala d'actes  
Es pot seguir en directe.

## Activa't amb la marxa nòrdica

Caminada en grup  
que es farà al carrer  
12.00 h - 14.00 h  
Edifici: Castelldefels / exterior

## Cuina de carmanyola cardiosaludable

Taller en grup  
9.30 h - 11.30 h  
Edifici: Tibidabo / menjador

## Reset: relaxació maxil·lofacial

Taller en grup  
9.30 h - 12.00 h  
Edifici: Tibidabo / Tony Bates

## DEA: autoprotecció i suport vital bàsic

Taller en grup  
sobre l'ús de desfibril·ladors  
10.00 h - 12.00 h  
Edifici: 22@ / -1H

## Donació de sang

10.00 h - 14:00  
Edifici: 22@ / Unitat mòbil a  
la Rambla del Poblenou

## Tast d'olis

Taller en grup  
12.00 h - 13.30 h  
Edifici: 22@ / -1B

1 UOC  
Castelldefels

2 UOC  
22@

3 UOC  
Tibidabo

4 UOC  
Tuset

De l'1 al 7  
d'abril  
als edificis  
UOC

Més informació i  
inscripcions:  
notícies internes i  
web del projecte