



ABS BAIX PENEDEÈS INTERIOR  
**FIRA DE SALUT  
COMUNITÀRIA**

**9 DE MAIG DE 2023**  
TALLERS I ACTIVITATS

CARRER MAJOR (DAVANT DE L'AJUNTAMENT) · L'ARBOÇ

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



# PROGRAMA FIRA DE LA SALUT COMUNITÀRIA

## ABS BAIX PENEDÈS INTERIOR · 9 DE MAIG DE 2023

### DURANT TOT EL DIA:

De 10:00 h a 14:00 h i de 16:00 a 19:00 h

#### AL CARRER MAJOR:

- **Carpa Atenció a l'usuari**

- Vine a conèixer com funciona «La meva salut»

- **Carpes Hàbits saludables i gestió emocional**

- Petits tallers per a totes les edats sobre higiene dental, alimentació saludable, benestar emocional, qualitat del son, beneficis de l'activitat física sobre la salut, entre altres.

#### Per als més petits (de 3 a 12 anys)

Porta un dibuix a la carpa sobre què és per a tu la salut i entraràs en el sorteig d'un premi.

- **Carpa Entitats**

- Vine a conèixer les entitats del Baix Penedès interior: fullets informatius sobre totes les entitats participants.

De 10:00 h a 13:00 h | **Tallers d'alimentació saludable.** Fundació Santa Teresa

De 16:00 h a 19:00 h | **Pinta el Garot**

Lloc: C/ Major.

### ACTIVITATS PROGRAMADES:

De 09:00 h a 10:30 h | **Caminada popular.**

Dues rutes: nivell fàcil i moderat. Sortida des del CAP Arboç i arribada al c/Major, amb estiraments dirigits i refrigeri.

Col·labora Club Esportiu de l'Arboç

De 10:00 h a 11:30 h | **Assessorament en la donació de llet materna i de sang a la població**

Lloc: Carpes de la fira.

Col·labora Banc de Sang

De 10:30 h a 11:00 h | **Exhibició de ball en línia**

Lloc: C/Major, plaça de la vila.

Col·labora Associació de Dones

D'11:15 h a 12:00 h | **Xerrada:**

**Corre: mites sense llegendes**

Lloc: Auditori de l'Arboç.

Col·labora CE Banyeres

D'11:30 h a 12:00 h | **Moviment corporal**

Lloc: plaça de les Puntaires. Activitat dirigida.

De 15:00 h a 16:00 h | **Aquagym**

Lloc: Inaqua l'Arboç. Activitat dirigida. Inscripció prèvia al CAP l'Arboç o als consultoris de l'ABS.

Col·labora Inaqua l'Arboç

De 17:00 h a 18:00 h | **Entrenament funcional**

Lloc: C/Major, plaça de la vila. Activitat dirigida.

Col·labora CE Banyeres

De 18:00 h a 19:00 h | **Xerrada: El tir amb arc com a teràpia en pacients de càncer de mama. Nous paradigmes.**

A càrrec del Dr. Santos López. Cirurgià de la Xarxa Santa Tecla Sanitària, Social i Docent.

Lloc: Auditori de l'Arboç.

Col·labora Club de Tir amb Arc Arboç

De 18:00 h a 19:00 h | **Zumba**

Lloc: C/Major, plaça de la vila. Activitat dirigida.

Col·labora Inaqua l'Arboç

De 18:00 h a 19:00 h | **Pedalada familiar**

Sortida des del c/Major, plaça de la vila. Inscripció prèvia al CAP l'Arboç o als consultoris de l'ABS.

Col·labora Penya Ciclista l'Arboç

De 19:00 h | **Sorteig**

Lloc: C/Major, plaça de la vila.

De 19:00 h a 19:30 h | **Ball Garotet**

Lloc: C/Major, plaça de la vila. Activitat familiar.

Col·labora El Seguici Garotet i Garotet

**TOTES LES ACTIVITATS SÓN GRATUÏTES**

**DURANT TOTA LA SETMANA:**

**A les biblioteques de l'Arboç, Banyeres del Penedès, Llorenç del Penedès i Sant Jaume dels Domenys troba un recull de llibres sobre salut i hàbits saludables**



AMB LA COL·LABORACIÓ DE: