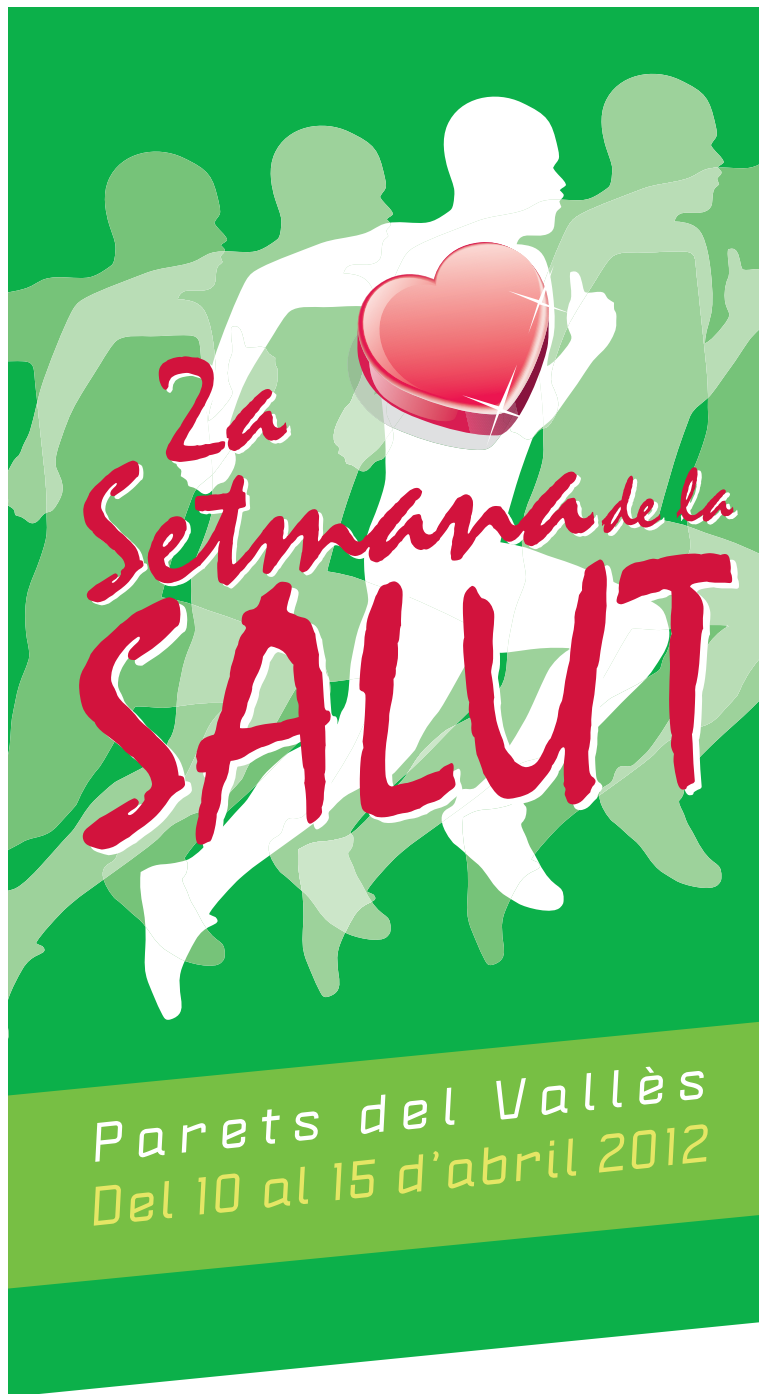


Dipòsit Legal B-10609-2012



Amb el suport de:





Després de centrar la 1a Setmana de la Salut en l'educació i la salut a partir de l'alimentació, la temàtica principal de la segona edició és, enguany, **l'exercici físic i saludable**.

Aquest tema està molt lligat a l'anterior, ja que l'alimentació i l'exercici físic són dos elements molt importants per gaudir d'un bon estat de salut; en aquest sentit, els problemes derivats d'una mala alimentació i de la manca d'exercici físic constitueixen la principal causa de malaltia en la nostra societat.

La fase de participació ciutadana del Projecte Educatiu Parets (PEP) va constatar que un dels principals temes d'interès dels paretans i les paretanes és la salut. Atenent aquesta demanda, el grup impulsor del projecte ha posat en marxa una sèrie d'accions que han de culminar en la 2a Setmana de la Salut.

Aquesta edició tindrà lloc la setmana del 12 d'abril, un cop hàgim celebrat el Dia Mundial de la Salut. Com que estarà dedicada a l'exercici físic i saludable, la programació de la Setmana preveu acostar a tothom les activitats físiques dirigides i autònomes que es poden fer als equipaments del nostre poble.

Enguany també volem presentar l'estudi final de l'enquesta feta l'any passat per conèixer els hàbits alimentaris de la nostra població. El resultat es farà públic el dijous dia 12 d'abril a Can Rajoler, coincidint amb la presentació de la Setmana de la Salut, promoguda des del Projecte Educatiu Parets.

Finalment, amb l'objectiu de fomentar uns bons hàbits físics, diumenge dia 15 d'abril, clourem la Setmana de la Salut amb una gran jornada participativa que tindrà lloc al parc la Linera amb tallers i activitats per a petits i grans.

**Projecte Educatiu Parets. Taula d'Educació i Salut**

## Programació

### Del 10 al 14 d'abril

#### Activitats obertes a nens:

*Escoles esportives municipals* per a nens nascuts entre 2004 i 2007, de dimarts a divendres.

#### Activitats obertes a adults

*Manteniment físic matí.* Pavelló d'Esports. Dimecres i divendres, 11 i 13 d'abril de 9.30 a 10.30 h.

*Manteniment físic tarda.* Gimnàs de l'Escola Lluís Piquer. Dimarts i dijous, 10 i 12 d'abril de 19 a 20 h. Dimecres, 11 d'abril de 18.30 a 19.30 h.

*Manteniment esportiu.* Pavelló d'Esports. Dimarts i dijous, 10 i 12 d'abril de 19.30 a 20.30 h.

#### Activitats obertes a la gent gran:

*Gimnàstica dolça.* Pavelló. Dimarts i dijous 10 i 12 d'abril de 9 a 10 h. Dimecres, 11 d'abril de 10.30 a 11.30 h i de 15 a 16 h.

*Gimnàstica dolça.* Can Butjosa. Dimarts i dijous 10 i 12 d'abril de 10.30 a 11.30 h i de 15.30 a 16.30 h

*loga.* Pavelló. Dimecres, 11 d'abril de 16.30 a 17.30 h i de 17.30 a 18.30 h. Divendres, 13 d'abril de 09.30 a 11.30 h

*loga.* Can Butjosa. Dimecres, 11 d'abril de 15.15 a 16.15 h

Per assistir a qualsevol de les activitats programades al Pavelló o a Can Butjosa, cal contactar prèviament al tel. **93 562 52 06** o al correu **esports@parets.org**

### Dijous, 12 d'abril

A les **20 h**, a la Sala d'Exposicions Can Rajoler, **Com mengen i compren els paretans i paretanes**. Presentació dels resultats finals de l'enquesta "Hàbits alimentaris de Parets". **Presentació de la II Setmana de la Salut** a Parets.

### Dissabte, 14 d'abril

**Tot el matí**, a la Piscina Can Butjosa, **bany** gratuït per a les famílies.

### Diumenge, 15 d'abril

**D'11 a 14 h**, al parc la Linera, **Diada de la Salut**, amb inflables i jocs per a nens i burro català mecànic, a càrrec de "El burro dels jocs". D'11 a 12 h, taller de ioga a l'aire lliure. Es recomana dur roba còmode i una màrrega o tovallola. De 12 a 13 h, taller de txi-kung, a càrrec de l'escola Jing. De 13 a 15 h, demostració de ball country a càrrec dels tres Casals de Gent Gran de Parets.