



# Programa d'activitats

Del 28 al 30 de març de 2023



El dia 7 d'abril es commemora el Dia Mundial de la Salut i, des de la Biblioteca de Ponent, volem celebrar aquesta efemèride amb un cicle d'activitats relacionades amb el benestar emocional.

## **Dimarts 28 de març**

---

**18:30h. CINEFÒRUM: *El circo de las mariposas*.**

Projecció de *El circo de las mariposas*. Hi haurà un posterior debat amb Albajai Garcia del Departament de Salut de l'Ajuntament de Sabadell. Activitat per a adults i joves a partir de 14 anys.



\* No cal inscripció prèvia

## **Dimecres 29 de març**

---

**12:00 h. TALLER DE TXIKUNG: La pràctica típica del txi-kung inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental reflexiu i en calma.** A càrrec de CAP Can Rull-Can Llong.

*Txi* significa energia vital i *Kung* significa activada o en moviment. Es practica arreu de la Xina i a tot el món per recreació, exercici i relaxació, medicina preventiva, meditació, creixement personal i com a entrenament per a arts marcials. De la mà de l'instructor Manuel Balart, es promocionarà el benestar emocional i l'adquisició d'hàbits saludables, a través del taller de Txikung.

\* No cal inscripció prèvia



## **Dijous 30 de març**

---

**09:30h. XERRADA: Higiene bucodental i gestió emocional.** A càrrec de la Mireia Planas, higienista bucodental del CAP Can Rull - Can Llong i la Laura Comendador, referent de benestar emocional i comunitària del CAP Can Rull-Can Llong.

El Centre d'Atenció Primària CAP Can Rull-Can Llong inicia un procés participatiu de salut comunitària amb l'objectiu de millorar la salut mental i benestar de la comunitat. Es programa una xerrada sobre temàtica d'higiene bucodental i benestar emocional per a població adulta major amb informació sobre hàbits saludables per promocionar la salut i prevenir les malalties.

Activitat per a adults. No es permetrà l'entrada un cop iniciada l'activitat. Per a més informació, contacteu amb Recepció del Complex Alexandra.

\* No cal inscripció prèvia



**Biblioteca de Ponent**

Pl. D'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

bibliodeponent@ajsabadell.cat

[www.sabadell.cat/bims](http://www.sabadell.cat/bims)