

# SETMANA SENSE FUM

25 a 31 de maig 2021

Totes les unitats de Benito Menni CASM Sant Boi i Unitat Polivalent L'Hospitalet



## XERRADA A CÀRREC DE JOSEBA ZABALA

**25/05**

10.30 h

UCA

Metge de salut pública i membre del Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme. Es mou entre joves i les seves famílies amb la idea de que les decisions que es prenguin sobre les drogues siguin saludables i lliures. Ha estat reconegut amb el Premi Reina Sofia de les Drogodependències

## TALLER DE MOTXILLES

Activitat creativa en què es dissenyaran i pintaran motxilles amb motius relacionats amb deixar de fumar i tenir cura de la salut

**totes les tardes**

**totes les unitats**

## SORTIDES SALUDABLES

Passejades per l'entorn natural per caminar i sensibilitzar sobre hàbits de salut, evitant el sedentarisme i el tabac.

**tots els dies**

**totes les unitats**

## GIMCANA

Recorregut durant el qual els participants hauran de superar una sèrie de proves relacionades amb el tabac i la vida saludable. Enginy i treball en equip!

**26/05**

11 h

UCA



## ZUMBA

Classe de zumba via streaming per a tots els usuaris i professionals del centre. Activitat esportiva per moure el cos a ritme de ball i promoure així la participació a la campanya per deixar de fumar. La classe es podrà seguir per youtube en directe

**28/05**

11 h

**totes les unitats**



## XERRADA SENSIBILITZACIÓ

Xerrada de conscienciació i promoció d'hàbits saludables. Com es pot reduir el consum de tabac i les alternatives per fer front a la deshabitució tabàquica.

**31/05**

11 h

MILLE

