

Mou-te pel cor

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas.

Descripción

Promoure hàbits saludables per prevenir les malalties cardiovasculars i fomentar el benestar físic i emocional.

La xerrada aborda conceptes bàsics com què és una cardiopatia i quins són els factors de risc, diferenciant entre els no controlables, com l'edat o la genètica; i els controlables, com el colesterol, l'obesitat, la diabetis, el sedentarisme, el tabaquisme, l'estrès o la hipertensió.

Sessió pràctica de relaxació guiada, que vol permetre a totes les persones assistents experimentar eines senzilles per incorporar el benestar emocional en el seu dia a dia.

A càrrec de **Marina Fernández**, psicòloga de la **Fundació CorAvant**.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Carles Aniento (936998453) (b.rubi.mmt@diba.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

<https://fundaciocoravant.org/>

Fecha de última actualización de la actividad

05/08/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Aribau 5 08191 Rubí Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 02/10/2026 a 02/10/2026

Imagen de la Actividad

MOU-TE PEL COR

**Xerrada-taller
d'hàbits saludables**
per minimitzar el risc de patir
una malaltia cardiovascular

