

Benestar

El llac de Puigcerdà acollirà el 2n Mercat Saludable el 7 d'abril

L'objectiu de la trobada sobre hàbits i alimentació és fomentar una vida equilibrada amb activitats i parades al Parc Schierbeck

kioscoprensaiberica#biblioteca@puigcerda.cat

FHP

MIQUEL SPA
Puigcerdà

La Cerdanya posarà el focus en la promoció de la salut amb la segona edició del Mercat Saludable, una proposta que es farà el 7 d'abril al parc Schierbeck de Puigcerdà. La iniciativa dona continuïtat a l'experiència iniciada l'any passat i vol consolidar-se com un espai de referència per fomentar hàbits saludables entre la població.

L'activitat l'impulsen l'Àrea Bàsica de Salut de la Cerdanya de la Fundació Hospital de Puigcerdà, amb la col·laboració de l'Hospital de Cerdanya, el Consell Comarcal de Cerdanya, el Consell Esportiu de Cerdanya i el Museu de Llivia, en una mostra de treball conjunt entre institucions sanitàries, educatives i socials del territori.

El Mercat Saludable s'emmarca en la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física, el 6 d'abril, i el Dia Mundial de la Salut, l'endemà, i té com a objectiu sensibilitzar la ciutadania sobre la importància de cuidar el cos i la ment a través d'hàbits quotidians.

La proposta manté el format de la primera edició i oferirà un recorregut participatiu d'entre 30 i 45 minuts. Al llarg de l'espai, els assistents podran visitar diverses parades temàtiques centrades en



Una activitat al Mercat Saludable de l'any passat

àmbits com l'alimentació saludable, el benestar emocional, la fisioteràpia, l'activitat física, els serveis socials, l'ús medicinal de les plantes o la higiene bucodental.

A més d'estar obert a tota la ciutadania, el mercat té una clara vocació educativa. En aquest sentit, l'organització recomana especialment la participació d'alumnes de cicle mitjà i superior de primà-

ria, per tal que puguin aprofitar els continguts pedagògics de l'activitat. Per això, s'ha fet una crida als centres educatius de la comarca, tant escoles com instituts, perquè s'hi sumin.

L'activitat es desenvoluparà entre les 9.30 i les 13.00 hores al parc Schierbeck, tot i que, en cas de mal temps, es traslladarà al poliesportiu municipal. ■