

Unes 400 persones aprenen hàbits saludables al 2n Mercat de la Salut

Unes quatre-centes persones, la majoria infants i joves, participen a la segona edició del Mercat de Salut de Puigcerdà. Es tracta de set tallers per fomentar hàbits saludables

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut i de l'Activitat Física, que se celebren el 6 i 7 d'abril, el Parc Schierbeck de Puigcerdà ha estat l'escenari de la segona edició del Mercat de Salut, una iniciativa per promoure els hàbits saludables.

Al llarg de tot el matí, unes quatre-centes persones, la majoria infants i joves, han pogut participar en grups en set tallers diferents conduïts per professionals de la salut. Entre les diferents propostes hi ha hagut un taller de relaxació, de psicomotricitat, d'alimentació, de plantes medicinals o higiene bucodental.

Pel que fa al taller d'alimentació, els assistents han pogut conèixer com preparar un batut o una crema de cacau saludable.

La iniciativa està organitzada per l' Hospital de Cerdanya, la Fundació Hospital de Puigcerdà, el Consell Esportiu cerdà i el Museu de Llivia. A més dels alumnes de les escoles Alfons I i Vedruna de Puigcerdà, també hi ha participat els usuaris de les Fundacions Tallers de Cerdanya i Adis, a més d'obrir la proposta al públic en general.

Parlen al vídeo:

NÚRIA ARAGÜÉS, NUTRICIONISTA ABS Cerdanya