



Marxa nòrdica per donar un respir als pacients amb càncer i celebrar el dia mundial contra el tabac

La caminada persegueix un objectiu solidari, aconseguir fons per millorar l'estat emocional dels pacients amb càncer de l'Hospital del Mar, però també promoure hàbits saludables entre els treballadors del PSMAR.

El diumenge 22 de maig tindrà lloc la II marxa nòrdica del Parc de Salut MAR (PSMAR), promoguda per la comissió Hospitals Sense Fum de la institució i en benefici del projecte **"Un Respir al Càncer"** de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar.

Més d'un centenar de persones caminarem 10 quilòmetres pel litoral barceloní, des del Centre Fòrum de l'Hospital del Mar fins a l'Hotel W, passant pel Parc Fluvial del Besòs. La trobada serà a les 9:30 h i, després d'una classe d'iniciació a la tècnica, començarem un agradable recorregut pel costat del mar que ens portarà, després dues hores i mitja, fins l'Hospital del Mar.

La II marxa nòrdica del PSMAR enguany té un doble objectiu, celebrar el Dia mundial contra el tabac i recaptar fons per al projecte "Un Respir al Càncer", una col·laboració entre la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, el servei d'Oncologia del centre i Oncolliga per oferir un programa formatiu i terapèutic als pacients i les seves famílies.

Així doncs, l'aposta clara de la institució per millorar la salut i promoure uns hàbits saludables entre els seus professionals, com per exemple la deshabitació tabàquica i la pràctica d'exercici físic, es materialitza en l'organització d'activitats d'aquest tipus. En aquest sentit, i com comenta la Dra. Consol Serra, responsable del servei de Salut Laboral del PSMAR i presidenta de la Comissió Hospitals Sense Fum, *"la marxa nòrdica és una nova forma de caminar amb pals d'impuls que millora l'estat d'ànim i redueix l'ansietat i els símptomes depressius. Es pot convertir, així, en un potent reductor de l'ansietat associada a les primeres etapes del deixar de fumar, i per tant pot ser un bon pal·liatiu per eliminar l'hàbit i moderar el seu consum"*.

Aquest any també col·laborarem amb el projecte "Un Respir al Càncer" de suport a pacients oncològics, al qual es destinarà, íntegrament, la recaptació de les quotes d'inscripció.

Aquest projecte es basa en la pràctica de sessions de Txi-kung, un conjunt de tècniques que agrupen i equilibren la ment, la respiració i l'exercici, i que s'ofereix, especialment, per disminuir l'estrès, el cansament i altres símptomes propis del procés de la malaltia i el tractament.

Més informació: Verònica Domínguez, departament de Comunicació Corporativa PSMAR, 93 248 30 72, vdominguez@parcdesalutmar.cat

Twitter @Hospitaldelmar / Twitter @AmicsHmar Facebook AMICS de l'Hospital del Mar



Amb el Txi-kung s'aconsegueix aprendre a practicar i integrar tècniques de relaxació en el dia a dia, disminuir la tensió física i mental, millorar la coordinació del moviment i tornar el cos més flexible, establir una relació pràctica entre respiració, relaxació, quietud i moviment, afavorir la socialització i comunicació amb els companys del grup i millorar el benestar i la qualitat de vida.

Enguany la caminada es farà de la mà dels instructors de l'empresa experta en marxa nòrdica **iWalk Barcelona**.

Fundació Amics de l'Hospital del Mar

Els Amics de l'Hospital del Mar és una xarxa de persones, empreses i entitats implicades i compromeses per a impulsar projectes socials, solidaris, de transformació i d'innovació. Podreu trobar-los a prop d'aquesta activitat, amb un punt informatiu on poder fer la vostra contribució, saber més de la Fundació o del bonic projecte per als infants hospitalitzats al centre.

Diumenge 22 de maig de 2016

Sortida: 10:30 hores del Centre Fòrum, Carrer Llull 410

Arribada: 12:30 hores a l'Hospital del Mar, Passeig Marítim 25

Més informació:

[Enllaç amb tota la informació necessària i inscripció](#)

[Web Amics de l'Hospital del Mar](#)

Més informació: Verònica Domínguez, departament de Comunicació Corporativa PSMAR, 93 248 30 72, vdominguez@parcdesalutmar.cat

Twitter @Hospitaldelmar / Twitter @AmicsHmar Facebook AMICS de l'Hospital del Mar