

Societat | | Actualitzat el 07/04/2020 a les 18:19

## L'entitat Sense Por de Puig-reig proposa 10 activitats solidàries per recaptar fons contra el coronavirus

*L'objectiu és aconseguir diners per a la recerca sanitària del Campus de la Vall d'Hebron, des d'on es treballa en la recerca per prevenir, tractar i curar la Covid-19*



Una mare i una filla practicant ioga a casa.

L'associació Sense Por de Puig-reig ha presentat aquest dimarts una iniciativa solidària que ofereix una programació diària d'activitats per fer des de casa. L'objectiu és recaptar fons per a la recerca sanitària del Campus de la Vall d'Hebron, des d'on es treballa per trobar la manera de prevenir, tractar i curar la Covid-19.

"10 dies sense por" proposa deu activitats de diferents àmbits, des del ioga, la cuina, la nutrició, els contes, l'esport, la poesia i la ceràmica per fer i seguir en directe des de casa per Instagram Live. El web que s'ha habilitat per fer les donacions pot consultar-se en aquest enllaç (<https://www.migranodearena.org/reto/21671/10-dies-sensepor>) i l'objectiu del repte és aconseguir fer una dotació conjunta de 2.000 euros. A l'Instagram de l'entitat (@sense\_por ([https://www.instagram.com/sense\\_por/](https://www.instagram.com/sense_por/))) hi ha tota la informació de la programació, els canals per seguir-ho, els horaris i el material necessari de cada activitat.

La programació de la iniciativa s'ha posat en marxa aquest dimarts 7 d'abril, a les 5 de la tarda, amb un circuit d'entrenament físic dirigit a càrrec de Carla Esclusa. Dimecres 8 d'abril, a les 5 de la

tarda, hi haurà un taller infantil de poesia visual impartit per Dolors Santasusana de l'Associació Literària Pensaments i Paraules. Dijous 9, serà el torn de Cristina Piñar, dietètica i nutricionista, impartirà una xerrada de consells nutricionals.

Divendres 10 d'abril, Xevi Collado oferirà un concert en acústic, a dos quarts de 8 del vespre. Dissabte 11 d'abril la ginecòloga Núria Pons, la metgessa de família Anna Escalé i la infermera Sandra Català tindran una conversa a tres bandes sobre el coronavirus. Així mateix, diumenge 12, l'activitat serà per als més menuts, ja que Montse Santasusana de Pampallugues Teatre realitzarà un contacontes teatralitzat.

Dilluns de Pasqua, 13 d'abril, Eva Carreras s'encarregarà d'una sessió de ioga a les 10 del matí. Dimarts, hi haurà un taller de ceràmica a càrrec de Glòria Clemente i dimecres 15 es farà un taller de cuina sobre com augmentar la immunitat, a càrrec d'Anaïs Solà, del Centre Nutrició Saó. Tot plegat, finalitzarà amb un concert acústic de David Sais, dijous 16 d'abril a dos quarts de 8 del vespre.

**Consulta aquí la programació d'activitats de la iniciativa solidària de Sense Por.**  
**([replaceMe/././redaccio/arxius/documents/1586278266thumbnail\\_cartell\\_sensepor.jpg](#))**

[noticiadiari]2/199826[/noticiadiari] [noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198648[/noticiadiari] [noticiadiari]2/198615[/noticiadiari]  
?[noticiadiari]2/198572[/noticiadiari] [noticiadiari]2/198469[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]