



FUNDACION TEKNON

Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria

# DEL ESTRÉS DIARIO, AL DEPORTE MÁXIMO

Actividades extremas, ¿una moda?

**Jueves, 21 de Noviembre**

19.00 - 21.00h

Sala de Actos de Centro Médico Teknon



**Conferencia - coloquio**

**Con la participación de:**

Josef Ajram. *Empresario y deportista de ultras*

Jordi Puig. *Sociólogo*

**Moderación a cargo de:**

Àlex Castells. *Periodista deportivo de TV3*



Inscripciones gratuitas

Aforo limitado

Dirigido al público general



## DEL ESTRÉS DIARIO, AL DEPORTE MÁXIMO

Actividades extremas, ¿una moda?

### ➔ Próximos talleres

**16-11-2013** / 8.45 - 14.00h  
3ª Jornada TDAH  
Respuestas que ayudan

**19-11-2013** / 19.00 - 21.00h  
Después del cáncer de mama

**23-11-2013** / 10.00 - 13.00h  
El dibujo infantil, una ventana  
para conocer al niño.  
¡Aprende a interpretarlo!

### ➔ Sede

Centro Médico Teknon  
C/ Vilana, 12  
08022 Barcelona  
www.teknon.es

### ➔ Contacto

Información:  
Fundación Teknon  
T. +34 93 290 62 68  
fundacion@teknon.es

Inscripciones:  
www.fundacionteknon.com  
> Eventos

### ➔ Organiza



### ➔ Colabora

**IRADIER**  
CLUB MUJER



¿Es el estrés laboral el que nos lleva a hacer deporte, o es el deporte el que nos produce estrés?

¿Estamos en la crisis de los 40 o estamos en crisis por no haber hecho lo que queríamos hacer hace tiempo?

¿Queremos triunfar y ganar en todos los aspectos de nuestra vida?

El entorno nos hace creer que nada es imposible, que todo es “entrenable”.

Sin embargo, ¿son saludables los deportes extremos a partir de los 40?

¿Cuáles son las patologías más frecuentes?

¿Qué controles debemos seguir y quién nos puede asesorar mejor?

Fundación Teknon te invita a participar en un coloquio conducido por el periodista deportivo **Àlex Castells** de TV3, donde se plantearán éstas y muchas otras cuestiones.

De la mano de **Josef Ajram**, experto en bolsa y deportista de ultras, con la participación de profesionales de medicina del deporte y cardiología y del sociólogo y consultor **Jordi Puig**, tendrás la oportunidad de debatir sobre el deporte, el estrés y la moda actual de los deportes extremos.

### Equipo de profesionales:

#### Dr. Juan García-Nieto

*Especialista en Medicina del Deporte*  
Centro Médico Teknon

#### Dr. Ignacio Sitges

*Especialista en Medicina del Deporte*  
Centro Médico Teknon

#### Dra. Mariona Violán

*Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte*  
Centro Médico Teknon

#### Dra. Mercè Nadal

*Especialista en Cardiología*  
Centro Médico Teknon