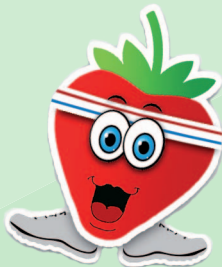




SETMANA DE LA SALUT 2015

DEL 7 AL 19 D'ABRIL



Ajuntament de
Vilassar de Mar

VdM' activa
Vilassar de Mar



És un orgull per a mi i per a l'Ajuntament que represento poder-vos presentar, un any més, la Setmana de la Salut. Aquesta quarta edició organitzada, com sempre, per la Comissió d'Estils de Vida Saludables, és ja una prova ineludible que tothom té integrat en el dia a dia que el treball comunitari per a la promoció de la salut és possible i posa en evidència que la feina feta en equip per a un mateix objectiu dona sempre els seus resultats.

Hem d'agrair també l'esforç que els i les professionals fan per promoure hàbits saludables de vida: professionals de la medicina, de la infermeria de l'ensenyament... sense oblidar els i les tècnics municipals de les diverses regidories que hi col·laboren.

Desitjo que el programa d'activitats sigui atractiu i que d'una o altra manera participeu activament. Sou les ciutadanes i els ciutadans qui, amb la vostra participació, ens encoratgeu any rere any, a seguir treballant per a tothom i molt especialment per als nostres infants, perquè puguin tenir un desenvolupament físic i psíquic el més saludable possible.

Espero que ens puguem saludar personalment aquests dies i que passeu una bona Setmana de la Salut!

Joaquim Ferrer i Tamayo

Alcalde



Un any més us presento les activitats de la Setmana de la Salut, organitzada per la Comissió d'Estils de Vida Saludables, en la que enguany podem destacar diverses novetats: la primera és l'adaptació una de les rutes saludables en dos itineraris inclusius, per a persones que necessitin els camins adaptats. També la volem fer grossa en la festa de la setmana. En l'activitat "Avancem en salut, pels camins de la Burriac Atac", el Piri ens acostarà pels camins d'aquesta coneguda cursa del nostre poble.

Podeu comprovar que el programa és molt divers: xerrades i tallers de diferents temàtiques, portes obertes d'entitats artístiques i culturals.

És un orgull per a mi, com a regidora de Salut Pública, poder comptar amb aquest equip de gent, que, de manera altruista i generosa, treballa per a la promoció d'estils de vida saludables. I no només entitats de poble, sinó que col·lectius com ara el Col·legi de farmacèutiques i farmaceutics de Barcelona també se sumaran, com la Infermera Virtual, a la nostra Setmana de la Salut.

Us animo a participar a les activitats que més s'ajustin a les vostres característiques amb el convenciment que, un any més, aquesta Setmana de la Salut serà un èxit de participació.

Débora Jover-Santiñà i Roca

Regidora de Salut Pública



Dimarts 7 d'abril

- De 10 a 11.30 h **Taller de prevenció d'accidents**. Al CAP de Vilassar de Mar
- De 17 a 21 h **Jornada de donació de sang**. C/Narcís Monturiol, 17-21 (davant de la plaça Ventura Gassol)
- De 20 a 21 h **Sessió oberta de Bollywood**. A la plaça Picasso amb Vine i Balla

Dimecres 8 d'abril

- De 9.30 a 11 h **Fem del caminar salut, fem marxa nòrdica**. A can Bisa amb Antoni Alcaide
- De 17 a 18.30 h **Taller de relaxació**. Al CAP de Vilassar de Mar
- De 18.30 a 20 h **Fer dieta o canviar d'hàbits alimentaris és el mateix?** a càrrec d'Anna Gomez, tècnica superior en dietètica i nutrició. Xerrada per reflexionar, adquirir, modificar i reforçar el procés per millorar els hàbits d'alimentació. A Orgànik C/ Sant Josep, 14

El 8, 10, 17 i 24 d'abril

- De 9.30 a 11 h **Curs de massatge infantil**. Al CAP de Vilassar de Mar i a la Biblioteca Municipal Ernest LLuch. Inscripcions al CAP amb Àngels Gabriel

Dijous 9 d'abril

- De 17 a 18.30 h **Taller de recuperació del sol pèlvic**. Al CAP de Vilassar de Mar amb FisióVilassar i infermeres del CAP
- De 19 a 20.30 h **Bons hàbits per una menopausa saludable**. A la Biblioteca Municipal Ernest Lluç amb les Farmàcies Roca 1904 i Puçhe-Jové
- De 21 a 22 h **Xerrada: Acompanyar en l'ús de les xarxes socials** per a famílies amb infants de 6 a 12 anys. Al Centre Social Mn. Josep M. Galbany C/ Sant Roc, 2-6 amb Cafè i Social Media i L'Esberla

Divendres 10 d'abril

- De 10 a 11.30 h **Taller TAO** (Tractament amb anticoagulants). Al CAP de Vilassar de Mar
- De 17 a 18.30 h **Taller Cuidar-se per cuidar**. Al CAP de Vilassar de Mar
- De 17 a 18.30 h **Fitness, hip-hop i berenar saludable**. Al carrer Manuel de Falla amb l'Escola Municipal d'Adults
- De 19 a 21 h **Classe oberta de tacfit, intufLOW-clubbell** (mètodes de preparació física) i **d'hipopressius**. A la Plaça Picasso amb Global Trainer

Dissabte 11 d'abril

- De 10 a 14 h i de 17 a 21 h **Jornada de donació de sang**. C/ Narcís Monturiol, 17-21 (davant de la plaça Ventura Gassol)
- D'11 a 12.30 h **Mètode hipopresiu**. A la Biblioteca Municipal Ernest Lluç amb Mireia Solé Granier. Inscripcions a la mateixa Biblioteca

Diumenge 12 d'abril

- A les 8.30 h **Avancem amb salut pels camins de la Burriac Atac.** Voleu conèixer quins són alguns dels camins que fan els corredors i corredores de la Burriac Atac? El PIRI ens hi acompanyarà! Sortirem des dels jardins de la Sènia del Rellotge (avinguda Arquitecte Eduard Ferrés, 31). Hi haurà dues modalitats. Una ruta més assequible a tothom, d'uns 9 km, que ens portarà a la muntanya de Cabrera i Montcabrer. Ens permetrà gaudir d'unes espectaculars vistes de Vilassar de Mar, mentre passem per sota la creu de Montcabrer i la Cova de les Encantades o de les Bones Dones. Les persones més agosarades podreu afegir, a aquesta ruta, la pujada i baixada al turó de l'infern de 325 metres d'altitud. També hi haurà la possibilitat de fer marxa nòrdica amb Antoni Alcaide. Podreu fer les inscripcions i consultar recorreguts al web municipal. També es podran fer les inscripcions a Can Bisa C/ Montserrat, 8 o al telèfon 937542400 ext 700 Finalitzarà amb un esmorzar saludable als mateixos jardins de la Sènia del Rellotge amb la col·laboració de Argent-Vending, autoservei Serrat, forn de pa Bargalló, formatges Vilatzara i fruiteria Germans Hernández



- A les 17.30 h **Teatre familiar** amb l'espectacle ***Una paradeta particular***, de la Cia La Bleda. Preu: 4,5 €. Sala Cultural M. Roser Carrau C/ Montserrat, 8

Continuarem Fent de Vilassar de Mar una vila saludable

En col·laboració amb Infermera Virtual, el portal de promoció i educació per a la salut del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, continuarem oferint consells de salut dirigits a tota la població, que es podran trobar en comerços, espais públics, centres educatius, punts d'informació i equipaments municipals. Mitjançant codis QR, l'equip d'Infermera Virtual dóna consells de salut sobre l'alimentació, el lleure, l'exercici físic, etc.

Dilluns dia 13 d'abril

- De 19 a 20.30 h **La teràpia del bon caminar**. A la Biblioteca Municipal Ernest LLuch amb Antoni Alcaide, terapeuta analítico-corporal

Dimarts 14 d'abril

- De 17.30 a 18.45 h i de 19.15 a 20.30 h **Taller de formatges artesans**. Tota la família podrà aprendre com s'elaboren els formatges de manera artesanal, per conservar d'aquesta manera totes les seves propietats. A la Sala Maria Roser Carrau amb Formatges Vilatzara. Inscripció prèvia a Can Bisa tel. 937542400. Places limitades

Dijous 16 d'abril

- De 20.30 a 21.30 h **Música i moviment expressiu**. A l'Aula de Música plaça Ventura Gassol, 23 amb Elena Molina i Teresa Fernández, terapeutes gestalt i corporals d'Orgànik

Divendres 17 d'abril

- De 18 a 20 h **Masterclass de zumba, sh'bam i body combat**. A la plaça Picasso amb monitors de la Piscina Municipal

Diumenge 19 d'abril

- A les 11 h **Inauguració d'un "Circuit inclusiu" a Vilassar de Mar**. Ens passejarem per aquest circuit, que ha estat dissenyat per la Fundació Itinerarium dins del programa "Sumant Capacitats" i subvencionat per la Diputació de Barcelona. L'objectiu d'aquesta iniciativa és promoure la igualtat social, l'esport, la salut i la natura en entorns atractius que permetin la superació.

S'ha aprofitat per aquest circuit la Ruta Saludable Del Mar-Vaixell Burriac i s'ha fet una variant, de menys distància, apta per a cadires de rodes elèctrica i Joëlette i bicicletes Handbike.

Sortida i arribada a l'avinguda Eduard Ferrés / Avinguda Montevideo

Durant tota la setmana

- Exploracions gratuïtes del sol pèlvic a Fisio Vilassar C/ Sant Artur, 47
- Mesura del pes i la talla a la Farmàcia Roca 1904 C/ Montserrat, 1
- Distribució de kits del plaer a Burriac Cafe plaça de can Mi i Bar 1001 camí Ral, 33

Setmana de portes obertes del 7 a l'11 d'abril

Podeu assistir a les sessions d'activitats físiques dirigides dels següents centres:

- Programa municipal d'activitats físiques dirigides. Informació al Pavelló d'Esports Municipal Paco Martín (tel. 937500884)
- Activitats dirigides de la Piscina Municipal. Informació a la mateixa piscina (tel. 937506987)
- Gimnàs FITSPORT. Informació al mateix centre. Av. Montevideo,68 (tel. 937500277)

ESCOLA PÉREZ SALA

EDUCACIÓ INFANTIL I CICLE SUPERIOR

- KitCaixa. Es treballarà totes les capes i els nivells de la salut: físic/mental/emocional (Obra Social La Caixa)
- Sessió ioga amb Centre Soul

CICLE INICIAL

- "Auca d'en Motxi" per treballar hàbits posturals correctes
- Caminada per una de les ruta saludables

CICLE MITJÀ

- Caminada per una de les rutes saludables
- Xerrada sobre nutrició. CAP Vilassar de Mar

CICLE SUPERIOR

- Confecció d'una piràmide d'aliments (5è)
- Elaboració d'un menú de dieta equilibrada (5è)
- Participació en el programa "Tria Bo, Tria Sa" de Caprabo (5è)
- Xerrada de PNL de ciència i Salut amb la Dra. Piferrer (5è)
- Sortida al Castell de Burriac (6è)

MENJADOR (Justo Menjadors i Activitats de Lleure)

- "Emociona't" treball sobre les emocions per augmentar el benestar i millorar la resolució de conflictes
- "Cuidem el que mengem i només mengem el que ens cuida" treball sobre l'alimentació per tal que sigui equilibrada, divertida, variada i de proximitat

AMPA (amb l'Esberla)

- Distribució d'un tríptic sobre la importància del berenar (P3)
- Treball específic de salut a les extraescolars: activitat física, alimentació, addiccions, cura del cos, cura de la ment, higiene i ergonomia. Reflexió i expressió artística en una cartolina
- Del 7 al 17 d'abril Exposició dels treballs de salut fets a les diferents activitats extraescolars, a la biblioteca de l'escola

ESCOLA LA PRESENTACIÓ

CICLES MITJÀ I SUPERIOR

- Laboratori de cuina: tallers de cuina del peix, de fruita i hortalisses, de llegums i tallers de tast, gastronomia i creativitat culinària

CICLE MITJÀ

- Visita a l'exposició "Cuida't les dents" al CAP de Vilassar de Mar (4t)
- Visita a la campanya "5 al dia" de Mercabarna (4t)

ESCOLA VAIXELL BURRIAC

CICLE INICIAL

- Recerca d'informació i imatges, debat, exposicions, murals sobre hàbits saludables

TOTA L'ESCOLA

- Caminada per una de les rutes saludables

PLA DE L'AVELLÀ

EDUCACIÓ INFANTIL

- Berenar saludable amb fruites
- Passejada pel Pla de l'Avellà
- Aprendre i cantar la cançó del Club Super 3 "M'agrada l'esport"
- Aprendre i cantar la cançó de Dàmaris Gelabert "Alimentar-se"

CICLE MITJÀ

- Sortida al Corredor

CICLE SUPERIOR

- Taller d'higiene postural

CICLES INICIAL, MITJÀ I SUPERIOR

- Diferents cursos realitzaran la ruta saludable Pérez Sala-Pla de l'Avellà

TOTA L'ESCOLA

- Jornada lúdico-esportiva en commemoració del Dia Mundial de l'activitat física i la salut

ESCOLA DEL MAR

EDUCACIÓ INFANTIL

- Treball sobre l'alimentació a través dels contes
- Berenar saludable amb broquetes de fruita
- Treball del poema d'en Miquel Martí i Pol "Pa amb oli i sucre" i posterior esmorzar amb pa amb oli
- Caminada saludable adequada a l'edat del nostre alumnat
- KitCaixa. Es treballarà totes les capes i els nivells de la salut: físic/mental/emocional (Obra Social La Caixa)

CICLE INICIAL

- Taller de pa
- Elaboració de batuts de fruita
- Elaboració de menús setmanals per part de l'alumnat
- Caminada per una de les rutes saludables
- Visita a l'exposició "Cuida't les dents" al CAP de Vilassar de Mar (1r)

CICLE MITJÀ

- Treball de la piràmide d'aliments
- Una gràfica de barres a partir dels esmorzars que porta l'alumnat. A partir del resultat, es tracta de fer un treball de conscienciació del que mengem
- Visita a l'obrador de Can Boher
- Plantada d'arbres a l'avinguda Lluís Companys amb la col·laboració de Neil Forrest, dins del programa Viles Florides

CICLE SUPERIOR

- Programa radiofònic "Magazine de salut"
- Xerrades de prevenció de trastorns alimentaris
- Taller d'efectes benèfics del consum de fruita
- Activitats conjuntes de tota l'escola
- "Fruita a les escoles", que finança la Unió Europea i el Departament d'Agricultura.
- 3 màster classes de zumba adreçades als diferents cicles de primària i pel professorat.

AMPA

- La sang es vida, treball sobre el sistema circulatori
- Fes la teva amanida

ESCOLA ELS ALOCS

EDUCACIÓ INFANTIL

- Treballem la llibreta d'hàbits saludables (rentar mans, mocar-se...).

CICLE INICIAL

- Estudi estadístic sobre els esmorzars saludables del grup classe

CICLE MITJÀ

- Caminada una de les ruta saludables

CICLE SUPERIOR

- La importància d'una alimentació saludable a càrrec del Dr. Carles Miralles

MESTRES

- Ergonomia i salut postural a càrrec d'Aitor Rodríguez, fisioterapeuta de Fisio Vilassar

INSTITUT PERE RIBOT

1r ESO

- Visita i taller a la Biblioteca Municipal sobre l'exposició "El Tabac al descobert"
- Excursió al Castell de Burriac

4t ESO

- Visita a les instal·lacions de la Piscina municipal (activitats d'spinning i aquagym)
- Des del Departament d'Educació Física, treball a l'aula dels "Consells de Salut" de www.infermeravirtual.com del Col·legi Oficial d'Infermers i Infermeres de Barcelona
- Promoció entre l'alumnat i les seves famílies de l'Espai de Salut del centre
- Ruta en bicicleta pels torrents de Vilassar de Mar i visita als cultius ecològics El Petit Bané, amb el Club Ciclista Vilassar de Mar i el Corriol

1r BATXILLERAT i 4t ESO de Ciències i tecnologia

- Visita guiada al Centre Integral de Valorització de Residus del Maresme organitzat per les Regidoria de Medi Ambient, Joventut i Salut Pública

INSTITUT VILATZARA

1r ESO

- Visita i taller a la Biblioteca Municipal sobre l'exposició "El Tabac al descobert"

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:

- Acadèmia Vine i Balla
- Argent-Vending
- Aula de Música
- Autoservei Serrat
- Bar 1001
- Burriac Cafè
- Centre Soul
- Centre Excursionista Vilassar de Mar
- Club Ciclista Vilassar de Mar
- Col·legi de Farmacèutiques de Barcelona
- Creu Roja
- Corriol
- Dra. Piferrer
- Dr. Carles Miralles
- Esberla
- El Petit Bané (cultius ecològics)
- Farmàcia Puche Jové
- Farmàcia Roca 1904
- Físio Vilassar
- Formatges Vilatzara
- Forn de pa Bargalló
- Fruiteries Germans Hernández
- Gimnàs Fitsport
- Global Trainer
- Justo menjadors i activitats de lleure
- Mireia Solé Granier
- Orgànik
- Piscina Municipal
- Sida Studi

La Setmana de la Salut 2015 està organitzada per la
Comissió d'Estils de Vida Saludables de Vilassar de Mar:

AJUNTAMENT DE VILASSAR DE MAR

- CAP Vilassar de Mar
- Escola i AMPA els Alocs
- Escola i AMPA del Mar
- Escola i AMPA Pérez Sala
- Institut Pere Ribot
- Escola i AMPA Pla de l'Avellà
- Escola i AMPA Presentació
- Escola i AMPA Vaixell Burriac
- Institut Vilatzara

La CdEVS de Vilassar de Mar
va rebre el premi PAAS
2010 en l'àmbit comunitari

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

 Institut Català de la Salut
Servei d'Atenció Primària
Barcelonès Nord i Maresme
EAP Vilassar de Mar

 COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA
Infermera
virtual



Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

 Diputació
de Barcelona