

XIII
Setmana
de la Salut.
Vilassar de Mar 2026



La millor partida
és cuidar-te

Del 7 al 16 d'abril
Tota la programació a vilassardemar.cat



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII
Setmana de la Salut
Vilassar de Mar 2026

Dimarts 7 d'abril

10 h Higiene postural i hàbits de vida saludable.

A càrrec de l'Equip de Professionals de l'EAP Vilassar de Mar. Inscripcions: martacasas@vilassardemar.cat.
CAP Dr. Masriera.

11.30 h Sessió oberta del Cor Grans Dones.

Direcció: Rosa Mateu.

Inscripcions: vilassardemar@aulademusica.cat o al telf. 937506475.

Aula de Música. C. Narcís Monturiol, 23

17.30 h Tastet i cuina antiinflamatòria per al dia a dia,

a càrrec de Clàudia Llopis. Taller pràctic amb idees reals per esmorzars, berenars i àpats familiars equilibrats. Adreçat a un públic familiar, podem treballar hàbits saludables a casa, organització d'àpats i prevenció de la inflamació des de petits. IG: @claudia.llopis.

Inscripcions: martacasas@vilassardemar.cat.

Biblioteca Municipal Ernest Lluch.

21.15 h Sessió oberta del New Combo (grup instrumental de joves). Professor: David Jacome.

Inscripcions: vilassardemar@aulademusica.cat o al telf. 937506475.

Aula de Música. C. Narcís Monturiol, 23.



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Dimecres 8 d'abril

De 9.30 a 11 h Taller obert de marxa nòrdica del programa municipal d'activitats formatives per a la gent gran.

Punt de trobada: Espai Cultural Can Bisa.

17 h Sessió oberta del grup d'havaneres Compàs Mariner. Direcció: Jordi Plans.

Inscripcions: vilassardemar@aulademusica.cat o al telf. 937506475.

Aula de Música. C. Narcís Monturiol, 23.

De 17 a 19 h Taller de cuina sense pares. En un format dinàmic i participatiu, aprendran a elaborar receptes nutritives, ràpides i econòmiques, fomentant hàbits saludables.

Inscripcions a l'APP de Vilassar de Mar, apartat Vedeema. Can Jorba

De 18 a 20 h Espai Família: Límits respectuosos i sans, per a famílies amb adolescents de 12 a 16 anys.

Cal inscripció prèvia al formulari del web municipal. Biblioteca Municipal Ernest Lluch.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Dijous 9 d'abril

De 10 a 11 h Classe oberta de Txi kung del programa municipal d'activitats formatives per a la gent gran, a càrrec de Roser Vidal. Plaça Picasso.

10.30 h Hipopressius amb Mireia Solé. Reserva prèvia: mh@mireiasole.com. Centre Cívic del Passeig. Camí Ral, 19.

11 h "Sabor i salut", activitat oberta de coaching saludable on prepararem junts unes barquetes amb diferents ingredients, explicant les propietats i beneficis de cadascun, per després gaudir-les menjant. Casa Pairal. C. del Rosari, 59.

De 16.30 a 17.30 h Vols deixar de fumar? Des del CAP et podem ajudar. Xerrada a càrrec de l'equip de professionals de l'EAP Vilassar de Mar. Inscripcions: martacasas@vilassardemar.cat. CAP Dr. Guillermo Masriera.

17.30 h Presentació del llibre *L'home feliç*, de Blanca Bravo. Biblioteca Municipal Ernest LLuch.

De 17.30 a 19.30 h Espai creatiu per a joves, conduït per l'artista i educadora Marta Oliveras. La sessió posa el focus en la salut emocional, oferint eines per canalitzar les emocions i fomentar l'autoconeixement en un entorn segur i lliure de judicis. Inscripcions a l'APP de Vilassar de Mar, apartat Vedeema. Can Jorba.

18.30 h Càpsules pediàtriques: Criança afectiva. Escola bressol La Bressoleta. Avda. Montevideo, 217.

20 h Sessió oberta de Música i Moviment Expressiu de l'Aula de Música. Facilitadora: Teresa Fernández. Inscripcions: vilassardemar@aulademusica.cat o al telf. 937506475. Sala Galbany. C. Sant Roc, 2.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Divendres 10 d'abril

10.30 h loga en cadira. Classe oberta a tothom.
Residència La Bona Mar. C. Sant Pere, 14.

16.30 h Festa de la Salut, organitzada per la Comissió d'estils de vida saludables i les AFA de les escoles i instituts, amb activitats adreçades al públic familiar.
Plaça Picasso.

De 17 a 18 h Energia i Autocontrol: Masterclass de Defensa Personal per a joves. La sessió anirà a càrrec del jove vilassarenc Sergi Vilar, qui compartirà els fonaments d'aquesta disciplina des d'una perspectiva totalment educativa i preventiva.
Inscripcions a l'APP de Vilassar de Mar, apartat Vedeema.
Can Jorba.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII
Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Divendres 10 d'abril

Festa de la salut



A partir de les 16.30 h

Plaça Picasso

Activitats adreçades al públic familiar organitzades per la Comissió d'Estils de Vida Saludables de l'Ajuntament de Vilassar de Mar i les AFA de les escoles i instituts, carpes de TEAMS, APAC, CAP i Espacio Femenino i cloenda de la festa amb zumba a càrrec de Desiree Jardines, monitora del Programa municipal d'activitats físiques dirigides.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Dissabte 11 d'abril

De 10 a 12 h Tast de rem d'ergo. Club Nàutic Vilassar de Mar. Cal reservar al tel. 937592741.

De 10.30 a 11.30 h i d'11.30 a 12.30 h Tast de rem en llagut. Club Nàutic Vilassar de Mar. Cal reservar al tel. 937592741.

11h Screenings de detecció de dificultats en la parla, llenguatge i audició. Cita prèvia: 609058038, c/e: logopediamaresme@yahoo.es. CILF. C. Narcís Monturiol, 71.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Dilluns 13 d'abril

11 h Ruta guiada saludable organitzada pel projecte Radars de Vilassar de Mar, a càrrec de Xavier Lopez Parra, guia oficial. Ruta per descobrir racons, històries i anècdotes del poble mentre es fa salut en comunitat.

Inscripció prèvia a projecte@vilassardemar.cat.
Punt de trobada: Pati de Can Bisa.

D'11 a 12 h Classe oberta de ball en línia, a càrrec de l'associació Centre Cívic Lluís Jover.
Plaça Vicenç Martí.

17.15 h Taller de formatges artesans, a càrrec de Formatges Vilatzara. Per a infants menors de 10 anys.
Inscripcions: martacasas@vilassardemar.cat.
Pati de Can Bisa.



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Dimarts 14 d'abril

11 h Classe de gimnàstica rehabilitadora amb música, a càrrec de l'equip de fisioterapeutes del Casal. En finalitzar la classe hi haurà un petit pica-pica. Casal de Curació. C. Maria Vidal, 48.

De 17.30 a 19 h Benestar i Connexió: Taller de mascaretes facials naturals i autocura per a joves. L'equip d'educadores de Can Jorba dinamitzarà un taller pràctic pensat per aprendre a cuidar la pell i la ment. El taller posa el focus en la salut integral, fomentant hàbits de relaxació i autoconeixement. Inscripcions a l'APP de Vilassar de Mar, apartat Vedeema. Can Jorba.

18 h Conferència de l'Aula d'Extensió Universitària VdM: "200 anys d'història de les vacunes", a càrrec del Dr. Antoni Trilla i Garcia, especialista en Medicina Interna i especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública. Consultor sènior del Servei de Medicina preventiva i Epidemiologia de l'Hospital Clínic. Entrada gratuïta. Teatre Ateneu.

19 h Hipopressius amb Mireia Solé.
Reserva prèvia: mh@mireiasole.com.
Centre Cívic del Passeig. Camí Ral, 19.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Dimecres 15 d'abril

De 16 a 21 h Donació de plasma.

El plasma no es pot fabricar.

L'única manera d'aconseguir-lo és a través de les donacions altruistes de persones solidàries.

Inscripcions:

bancsang.net/ca/donacions/sang/calendari-de-recollida

Biblioteca Municipal Ernest Lluch.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Portes obertes

Piscina Municipal

C. Torrent de la Muralla, 110.

Dimarts 7 d'abril

De 15.15 a 16.10 h **Body Pump.**

Dimecres 8 d'abril

De 15.15 a 16.10 h **TBC** (Total Body Condition).

Dijous 9 d'abril

De 15.15 a 16.10 h **GAC** (Gluti Abdomen i Cames).

Dilluns 13 d'abril

De 15.15 a 16.10 h **Pilates.**

Adictasport

C. Sant Llorenç, 42.

Dilluns 13 d'abril

De 19.30h a 21 h **Capoeira.**

Dimecres 15 d'abril

De 19h a 20.30 h **Capoeira.**



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Portes obertes

L'ESTUDI -YOGA-

C. Santa Elena, 2.

Dilluns 13 d'abril

18 h Vinyasa Yoga.

19.15 h Vinyasa Yoga Basic.

20.30 h Vinyasa Yoga.

Dimarts 14 d'abril

9.30 h Vinyasa Yoga (platja).

18 h Gentle Yoga.

19.15 h Vinyasa Yoga.

Dimecres 15 d'abril

7.30 h Ashtanga Yoga (1a Sèrie guiada).

9.15 h Ioga amb cadira.

Dijous 16 d'abril

19.15 h Gentle Yoga.

18 h Vinyasa Yoga.

Cal inscripció per Whatsapp a totes les activitats: 658059870.

Segons disponibilitat de places.

Programa mpal. d'activitats físiques dirigides

Pilates, zumba, circuit training, step to, GAC-BAP.

Consulteu horaris aquí: shre.ink/activitatsdirigides.

Reserva prèvia trucant al 628 57 27 90.



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Portes obertes

A L'ESPAI TEA

Can Jorba.

Dissabte 11 d'abril

11.30 h loga. Adaptat segons edat i condició física, a càrrec de Laura Casals de Molt més que loga.

Dissabte 18 d'abril

11 h Iniciació a l'esgrima*.

A L'ALTRE ESPAI

Can Jorba.

Dissabte 18 d'abril

17.30 h Iniciació a l'esgrima*.

Dissabte 25 d'abril

17.30 h loga. Adaptat segons edat i condició física, a càrrec de Laura Casals de Molt més que loga.

* La finalitat principal és oferir un espai segur, estructurat i motivador que afavoreixi la regulació, la coordinació, l'atenció, el respecte pels torns i la vinculació social. La proposta es basa en una metodologia de baixa càrrega sensorial.

Inscripcions: sij@vilassardemar.cat. Places limitades.



Tu em pots incloure



Ajuntament de
Vilassar de Mar



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Del 7 al 16 d'abril

A totes les farmàcies de Vilassar de Mar, mesura gratuïta de la teva pressió arterial, un dels factors claus per evitar o controlar la hipertensió i mantenir una bona salut cardiovascular.

Farmàcia Altirriba Gutiérrez | Avda. Eduard Ferrés, 136

Farmàcia Altirriba Pertegaz | C. Sta. Maria, 93

Farmàcia M. Roca | Avda. Montevideo, 154

Farmàcia Marta Mollfulleda | C. Manuel Roca, 96

Farmàcia Mirats | C. Sant Jaume, 27

Farmàcia Puçe Jové | Plaça del Mercat, 11

Farmàcia Roca 1904 | C. Montserrat, 1

Farmàcia de Mar | Ronda Vilassar, 2

Farmàcia Vilassar | C. Sant Josep, 85

A Maresme Quiròptic, revisió gratuïta de la columna vertebral que consta d'un examen postural i unes proves específiques de la professió.

Cal reservar cita als tel. 937525355 | 695493290.

Plaça Àngel Guimerà, 4.



XIII Setmana de la Salut

Vilassar de Mar 2026

Collaboren

Adictasport
AFA's Vilassar de Mar
APAC
Associació Esgrima Històrica Maresme
Aula d'Extensió Universitària
Aula de Música
BLEGNA 2017, SL
CAP de Vilassar de Mar
Casa Pairal
Casal de Curació
Centre Cívic Lluís Jover
Centre Integral de Logopèdia i Fonoaudiologia
Clàudia Llopis dietista integral
Club Nàutic Vilassar de Mar
Desiree Jardines (Programa d'activitats físiques dirigides)
El Petit Bané
Espacio Femenino (Gemma Cazorla)
Farmàcies de Vilassar de Mar
Formatges Vilatzara
L'estudi Yoga
Mireia Solé i Granier
Molt més que loga
Piscina Municipal
Residència La Bona Mar
Roser Vidal
TEAMS
Vilassar Comerç



Ajuntament de
Vilassar de Mar

