



XI SETMANA DE LA SALUT

VILASSAR DE MAR

Del 2 al 12 d'abril de 2024



Ajuntament de
Vilassar de Mar



#salutVdM



Com a regidora de Salut Pública estic molt contenta de presentar-vos l'onzena Setmana de la salut que, com cada any, té un ampli programa d'activitats que ha estat possible gràcies a la participació de les entitats, establiments, escoles i instituts del poble.

Un dels nostres objectius del mandat és millorar el benestar i la qualitat de vida de les persones. Per aquest motiu, us presentem quatre projectes que poden fer de Vilassar de Mar un poble cuidador. Tots ells han estat treballats conjuntament, tant entre diverses regidories de l'Ajuntament, com amb altres institucions externes com ara el Centre d'Atenció Primària, i la resta de la comunitat. Són projectes que tenen l'objectiu d'establir una cultura de cura i suport mutus, de crear lligams on tothom se senti partícip i responsable del seu propi benestar i del dels altres, entenent la salut en un sentit ampli, que englobi aspectes físics, però també psicològics i emocionals. Els presentarem al públic al Casal de Curació el dimarts 2 d'abril, i des d'aquí us convido a venir a conèixer-los de primera mà.

Aprofito l'avinentsa per animar-vos a participar de tots els actes que s'han preparat i desitjo que els gaudiu plenament.

Que tingueu una bona setmana de la salut !

Entre tota la comunitat contribuïrem a fer millor la salut de la ciutadania.

Carla Fernández Pérez

Regidora de Salut Pública, Joventut i Educació

XI SETMANA DE LA SALUT

Programació

Dimarts 2 de d'abril

18 h Inauguració de la XI Setmana de la Salut amb la presentació dels diferents projectes "Vilassar de Mar, poble cuidador".

-Projecte Radars: Per pal·liar la solitud no volguda en persones de més de 65 anys.

-+Benestar: Implementar a Vilassar de Mar la prescripció social des dels serveis sanitaris i socials del municipi.

-Projecte Crush: per a l'atenció del benestar emocional dels adolescents.

-Programa de Voluntariat de Vilassar de Mar: per donar suport, informació i acompanyament a les persones interessades en fer voluntariat.

Lloc: Casal de Curació.

En finalitzar, refrigeri als jardins del Casal de Curació.

Dimecres 3 d'abril

De 9.30 a 10.30 h Taller de Txi-kung, impartit per Roser Vidal.

Lloc: Jardí de Can Bisa.

11 h Presentació de Wivi, un nou instrument d'alta tecnologia dedicat a la detecció i millora de disfuncions visuals relacionades amb la visió binocular i que no es poden solucionar amb ulleres. A càrrec de l'òptic optometrista, Javier Osuna. Basat en la intel·ligència artificial millora el rendiment, la coordinació en els esports i és la solució a mals de cap, migranyes o vertígens deguts a l'ús de dispositius mòbils.

Lloc: IT Òptics (C. Narcís Monturiol, 83).

A les 11 i a les 18 h Xerrada: *Com detectar i prevenir la pèrdua d'audició. Contaminació acústica a la nostra societat.*

Adreçat a totes les edats.

Lloc: Audiomat (C. Sant Joan, 19-21).

Dijous 4 d'abril

11 h Xerrada impartida per l'audioprotesista Esther Alejo al voltant de **com prevenir la pèrdua auditiva, els efectes del soroll a l'audició i com protegir-se. Mites i veritats al voltant de l'audició, tecnologies auditives i com escollir la idònia.**

Lloc: IT Òptics (C. Narcís Monturiol, 83).

11.30h Sessió de gimnàs-rehabilitació a càrrec de les fisioterapeutes del Casal de Curació .

Lloc: La façana del Casal de Curació.

De 17 a 18 h Taller de formatges artesans, a càrrec de Formatges Vilatzara. Els infants podran aprendre com s'elaboren els formatges

de manera artesanal conservant totes les seves propietats.
Inscripció prèvia al c/e: sierragn@vilassardemar.cat o al tel. 937540332.
Places limitades. Cal que els infants vinguin acompanyats d'una persona adulta.

Lloc: Espai Cultural Can Bisa.

De 17 a 19 h Tallers de cuina alternativa per a joves

(de 12 a 17 anys): *Fem Pizzas!*, a càrrec de la Xef Yilán Gil Guzmán.

Lloc: Can Jorba.

De 19 a 20.30 h Presentació del llibre *Cultiva la teva força*, de Carla Zaplana.

El llibre no fomenta l'obsessió per l'estètica, sinó la cura i el manteniment d'una bona salut. I gran part de la clau és desenvolupar i mantenir una bona musculatura.

Ho organitza Llibreria Índex.

Lloc: Biblioteca Municipal E. Lluch i Martín.

Divendres 5 d'abril

De 10 a 12 h Festa final al voltant de la pràctica del Korfball

(alumnat de 6è de primària).

Lloc: Camp annex de futbol.

18 h Presentació de Wivi, un nou instrument d'alta tecnologia dedicat a la detecció i millora de disfuncions visuals relacionades amb la visió binocular i que no es poden solucionar amb ulleres. A càrrec de l'òptic optometrista, Javier Osuna. Basat en la intel·ligència

artificial millora el rendiment, la coordinació en els esports i és la solució a mals de cap, migranyes o vertígens deguts a l'ús de dispositius mòbils.

Lloc: IT Òptics (C. Narcís Monturiol, 83).

De 18 a 19.30 h Autisme en primera persona, a càrrec d'Elia Cazcarra, empenedora autista diagnosticada als 11 anys. Graduada en tècnica d'Educació Infantil. Actualment liderant la seva pròpia marca de papereria i materials didàctics. Forma part de la junta fundadora de l'Associació Futur Autista i lidera un espai d'oci per nens autistes.

Lloc: Biblioteca Municipal E. Lluch i Martín.

Dissabte 6 d'abril

De 10 a 12 h Carpa informativa per saber més del Projecte "Radars".

Simultàniament:

-Taller de Txi-kung, organitzat pel Centre Cívic Lluís Jover.

-Pintem un mural, amb Lídia Fuentesauco.

Lloc: Plaça Picasso.

Diumenge 7 d'abril

18 h Teatre professional "Res de tu", de la companyia Del No-Res, de temàtica LGBTI. Monòleg teatral dramàtic representat a dues veus. Història d'amor, obsessió i relacions frustrades en una societat

sotmesa a la superficialitat, la repressió i les aparences. Preu de l'entrada anticipada en línia (fins a 24 h abans): 12€; el mateix dia, en línia o a taquilla amb targeta: 14€.

[Venda d'entrades clicant aquí.](#) Aforament limitat.

Lloc: Sala Cultural M. Roser Carrau.

Dilluns 8 d'abril

De 15.30 a 16.45 h Caminada oberta a tota la ciutadania per una de les rutes saludables. Apta per a tots els nivells.

Participa el Centre Excursionista Vilassar de Mar (Piri) i l'Escola Municipal d'Adults.

Lloc: Escola d'Adults Municipal els Ametllers.

Dimarts 9 d'abril

De 17.30 a 19 h Xerrada: *Microhomofòbies*: agressions involuntàries a la població LGBTIQ+ i com evitar-les.

Ponent: Ignasi Puig Rodas.

Lloc: Espai Galbany.

Dimecres 10 d'abril

De 9.30 a 11 h *Caminem fent marxa nòrdica*, amb Healthsystem.

Activitat oberta amb el grup de marxa nòrdica del programa d'activitats formatives de la gent gran. Pot assistir-hi tothom qui vulgui conèixer aquesta tècnica.

Lloc: Jardí de Can Bisa.

De 17 a 18.30 h Cuina saludable en família. Taller per a infants fins a 8 anys. **“Juguem a descobrir els aliments saludables”**, a càrrec de Eulàlia Agustí (cuinera) i Valeria Mikiej (nutricionista). Inscripció prèvia al c/e sierragn@vilassardemar.cat o al tel. 937540332, ext. 700.

Places limitades. Cal que els infants vinguin acompanyats d'una persona adulta.

Lloc: Biblioteca Municipal E. Lluch i Martín.

De 17 a 19 h Tallers de cuina alternativa per a joves “Dolços sense sucre”. *Cupcakes* casolans, a càrrec del la Xef Yilán Gil Guzmán.

Lloc: Can Jorba.

Dijous 11 d'abril

De 10.30 a 12 h i de 17 a 18 h Taller d'hipopressius, a càrrec de Mireia Solé.

Reserva prèvia a mh@mireiasole.com

Lloc: Centre Cívic del Passeig.

De 17 a 18.30 h Cuina saludable en família: Vols aprendre a cuinar un plat bo i equilibrat? Taller per a infants de 8 a 12 anys, a càrrec d'Eulàlia Agustí (cuinera) i Valeria Mikiej (nutricionista).

Inscripció prèvia a sierragn@vilassardemar.cat o al tel. 937540332.

Places limitades. Cal que els infants vinguin acompanyats d'una persona adulta.

Lloc: Biblioteca Municipal E. Lluch i Martín.

De 20 a 21.15 h *Música i moviment expressiu*, a càrrec de Núria López i Teresa Fernàndez, Terapeutes Gestalt i corporals. El moviment expressiu aporta vitalitat, comprensió d'un mateix, cooperació i complicitat amb les persones i tot això a través de la música, el joc i el moviment corporal. Vine i gaudeix d'una bona estona per a tu, mima't, cuida't, estima't... i mou-te!

Lloc: Espai Galbany.

Divendres 12 d'abril

De 17 a 19 h Cloenda de la XI Setmana de la Salut,

organitzada per la Comissió d'estils de vida saludables i les AFAS de les escoles, amb activitats adreçades a públic familiar. Inclourà una master class de zumba.

Lloc: Plaça Picasso.

De 17 a 19 h Vols aprendre a jugar al Korfball? Divendres 12 i 26 aprendrem a jugar aquest esport igualitari i cooperatiu.

Lloc: Can Jorba.



I a més,

-El Centre d'Atenció Primària Dr. Masriera surt al carrer.

Diferents dies i diferents espais per apropar-se a la ciutadania.

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

-IT OPTICS. Revisions gratuïtes per a la prevenció del glaucoma. Screening gratuït a hores concertades i prova gratuïta del teu sistema auditiu amb cita prèvia. www.itoptics.es. Tel. 937595887, info@itoptics.es.

-Fisio Vilassar. Exploracions i revisions gratuïtes de sòl pelvià. Reserva prèvia: monicamallasp@gmail.com o al tel. 937598085.

-CLIF Centre integral de logopèdia i fonoaudiologia.

Screenings infantil gratuïts en audició (pèrdues auditives) i parla (dificultats articulatòries i llenguatge). Reserva prèvia al tel. 609058083.

Portes obertes, accés gratuït a les següents activitats:

A l'estudi Yoga. Setmana del 8 al 12 d'abril, amb reserva prèvia per WhatsApp al tel. 658059870 (disponibilitat segons aforament de places). Horaris disponibles al web www.lestudiyyoga.com.

Programa municipal d'activitats físiques dirigides

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

[Consulteu el programa al web municipal clicant aquí.](#)

A la piscina municipal:

Tonificació, TBC, Aquafitness, Boot Camp, Ciclo Indoor, Aigües profundes, Zumba, Manteniment, Aquafusion, Cossfit aquàtic, Body Pump, Body Combat, TBC suau.

Especial gent gran: Dimarts i dijous de 10 a 10.45 i de 19.30 a 20.15 h Gimnàstica Terapèutica Aquàtica, activitat dirigida per persones amb algun problema físic o amb mobilitat reduïda.

[Consulteu horaris al web municipal](#) **o trucant a la Piscina Municipal (tl. 937506987)**

Vine a practicar l'aikido!

Ens trobaràs al carrer de Sant Llorenç, 42.

Els dimecres 3 i 10 d'abril i els divendres 5 i 12 d'abril:

-de 5 a 12 anys, de 17.30 a 18.30 h

-de 12 a 15 anys, de 18.30 a 19.30 h

-A partir de 16 anys, de 20 a 22 h

Cal portar roba esportiva, tipus xandall.

Els menors han d'anar acompanyats de pares, mares o tutors.

Classes obertes de Judo

Els dimarts i dijous al nou local del Judo Vilassar, al carrer St. Llorenç, 42:

-de 6 a 12 anys, de 17.15 a 18:15 h

-de 13 a 17 anys, de 18.30 a 20 h

-A partir de 17 anys, de 20.15 a 21.30 h

També fem classe, de 15 anys en endavant, els divendres al Pavelló d'Esports Municipal Paco Martin de 20 a 21.15 h.

Diverses activitats relacionades amb la promoció de la salut als centres educatius tant de primària com instituts.

Col·laboren en la

**XI SETMANA
DE LA SALUT**

El Centre d'Atenció Primària

Escoles de Primària i Instituts de Vilassar de Mar

Escola d'adults els Ametllers

Afa's de Vilassar de Mar

Farmàcies de Vilassar de Mar

Aula de Música de

Vilassar de Mar

Audiomat

Adictasport

Casal de Curació

Centre excursionista Vilassar
de Mar (PIRI)

Cívic Lluís Jover

CLIF Centre integral de
logopèdia i fonoaudiologia

Club de Judo i Akido

Elia Cazcarra Pérez

Eulàlia Agustí - cuinera

Eulàlia Farell de l'estudi Yoga

Fisio Vilassar

Formatges Vilatzara

Healthsystem

IT Òptics

Lidia Fuentesauco- Professora
de Belles Arts

LLlibreria Index

Mireia Solé Granier - Hipopressius

Roser Vidal - Professora
de Txi-kung

Rosana Laguarda - Professora
de ioga

Yilan Gil Guzman - Xef

Valeria Mikiej - nutricionista

Un any més, gràcies!



Ajuntament de
Vilassar de Mar



#salutVdM