



SETMANA DE LA SALUT

2023



Del 24 al 31 de març

EL NOSTRE FUTUR

NO ÉS D'UN SOL ÚS

- Per un consum responsable -

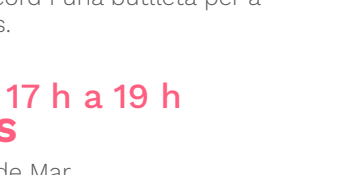
En les activitats que cal inscripció, s'ha de trucar al 93 754 03 32 o anar presencialment a l'Espai Cultural Can Bisa.

DIV 24 MARÇ

Sala Roser Carrau
19h **Taula rodona: La gestió de l'aigua i el canvi climàtic.**
Albert Ràmia i Feliu Novell: *Un dia a la Mina Vella.*
Francesc Xavier Martínez: *L'aigua un bé desitjat.*
Organitza Mina Vella - Aigües de Vilassar

DIS 25 MARÇ

De 10 h a 21 h
FESTA DE LA SALUT
Al recinte de l'Escola Pérez Sala



De 10 h a 21 h
MARATÓ DE DONACIÓ DE SANG

I tu, ens ajudes a aconseguir novament el repete?
50 donacions de joves de menys de 30 anys és la premissa.
Vine i emporta't un regal de record i una butlleta per a participar en el sorteig de premis.

De 10.30 h a 14 h i de 17 h a 19 h
TALLERS I ACTIVITATS

AFA's de les escoles de Vilassar de Mar
Reduïm els residus

Rocòdrom inflable
Creu Roja - Vilassar de Mar Cardioprotègit
Tallers de RCP

Maresme Circular/Creu Roja
Taller de cuina de reaprofitament

Maresme Quiropràctic
Revisió gratuïta de la columna vertebral

Clínica Dental Dr. Roca Siurana
Revisió gratuïta i sorteig d'un raspall elèctric

Centre Integral de Logopèdia i Fonoaudiologia
Taller de motricitat

(Matí) Mina Vella - Aigües de Vilassar
Jocs infantils i tallers mediambientals

(D'11.30 h a 13.30 h/De 17.30 h a 19 h)
Joventut

Taller de manga
Crea el teu adhesiu personalitzat. Queda-t'ho o regala-ho!

Taller de parkour
Consisteix a desplaçar-se superant els obstacles que es presenten en el camí, servint-se únicament del propi cos.

Taller de dansa urbana
Alumnes de l'Institut Pere Ribot que practiquen l'art de la dansa urbana, venen a ensenyar-nos una coreografia innovadora i original i que més tard, ens mostraran a l'exhibició.

Activitats a l'entorn central

11 h **Màgia**, amb Màgic Grup Maresme

11.45 h **Actuació** del grup de persones adultes de guitarres del Barato.

12.30 h **Taller de la tècnica de recuperació postural**, estiraments globals actius o SGA, impartit per Jaume Bosch (osteòpata i quiromassatgista) i Xavi Garcia (quiromassatgista).

19.15 h **Exhibició de parkour**

19.30 h **Exhibició de dansa urbana**

Cooperativa l'Obrera (c. Lluís Jover, 22)

De 10 h a 13 h **Exhibició i portes obertes de tennis taula.**
Hi haurà 3 taules a disposició d'aquelles persones que vulguin provar l'activitat.
Organitza Club Tennis Taula Vilassar de Mar

DIU 26 MARÇ

Museu de la Mina Vella
De 10 h a 13 h **Recollida selectiva de residus en família, xocolatada amb melindros.** Jornada de portes obertes, visites guiades i música a càrrec d'Enric Neddermann.
Organitza Mina Vella - Aigües de Vilassar

DILL 27 MARÇ

Plaça Picasso
9.30 h **Taller de Txikung**, impartit per Roser Vidal Roldós.
18.15 h **Taller de ball en línia**, impartit per Enric Nonell Codonyers.
19.30 h **Taller de Capoeira**, impartit per Adicta Sport.

Centre d'Atenció Primària de Vilassar de Mar
D'11 h a 12.30 h **Taller de massatge infantil**, impartit per Belén Bofill, infermera del CAP de Vilassar de Mar. Cal inscripció prèvia.

Centre Cívic del Passeig
De 10 h a 12 h / De 17 h a 18.30 h / De 19 h a 20.30 h
loga, impartit per Adela Labrador.

De 16 h a 18 h **Taller de dibuix, pintura, ceres, aquarel·la, pastel...** impartit per Lidia Fuentesauco. Cal portar el material de casa.

De 17 h a 19 h **Xerrada sobre emergències Mèdiques a Catalunya**, impartit per Joan Pascual Isanta, president de l'Assemblea Local de Creu Roja de Vilassar de Mar. Coneixerem com funcionen les emergències mèdiques, des de que entra la trucada, fins que es deixa el pacient a l'hospital. Nocions de primers auxilis.
Organitza l'Associació Cívica i Social de la Gent Gran de Vilassar de Mar

Casal de Curació
17 h **Condicció física i alimentació en la gent gran**, impartit per les fisioterapeutes Glòria Figueras i Imma Campabadal. Taller tècnic i pràctic adreçat a la gent gran. Cal inscripció prèvia.

Escola Bressol Municipal (Av. Eduard Ferrés, 16B)
19 h **Xerrada Explorant la criaçió**, impartit per Ingrid Múrcia de Kenia Argenton (expertes en benestar emocional).

DIM 28 MARÇ

Centre Cívic del Passeig
De 9.30 h a 11 h **Taller d'hipopressius**, amb Mireia Granier. Cal inscripció prèvia a mh@mireiasole.com.

D'11 h a 13 h **Taller de dibuix, pintura, ceres, aquarel·la, pastel...** impartit per Lidia Fuentesauco. Cal portar el material de casa.

Restaurant El Terral
18 h **Taller i tastet de cuina de reaprofitament**, impartit per Judit Verde.

Centre de loga M^a Pilar Sala (c. Santa Coloma, 44 2on Pis)
De 19.45 a 20.45 h **Portes obertes: Classes d'estiraments globals**, vols recuperar la mobilitat i la teva flexibilitat física? impartit per Jaume Bosch (osteòpata) i Xavi Garcia (quiromassatgista). Cal inscripció prèvia: Jaume 609 890 391 - Xavi 615 517 341 (places limitades).

DIM 29 MARÇ

Espai Cultural Can Bisa
De 9.30 h 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.

Centre d'Atenció Primària de Vilassar de Mar
De 18 h a 19.30 h **Taller sobre la higiene postural per a un bon funcionament**, impartit per Mario Martínez, fisioterapeuta del CAP de Vilassar de Mar. Cal inscripció prèvia.

Centre Cívic del Passeig
De 10 h a 12 h / De 17 h a 18.30 h / De 19 h a 20.30 h
loga, impartit per Adela Labrador.

De 16 h a 19 h **Taller de dibuix, pintura, ceres, aquarel·la, pastel...** impartit per Lidia Fuentesauco. Cal portar el material de casa.

Centre Cívic Lluís Jover
De 10.30 h a 12 h **Taller de Mindfulness**. Aprendre a tenir plena consciència en el moment present, acceptant l'experiència sense jutjar-la.
Organitza l'Associació Cívica i Social de la Gent Gran Lluís Jover

Espai Galbany
De 17 h a 20 h **Taller de Reanimació cardiopulmonar (RCP) per a persones adultes**. Cal inscripció prèvia.

Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín
De 17.30 h a 19.30 h **Taller per a famílies Mira, sent i toca**, aprendre i desaprendre en família. Descobriments genitral i mamari i educació menstrual. Impartit per Mònica Mallafre, fisioterapeuta.

DIJ 30 MARÇ

Espai Cultural Can Bisa
De 9.30 h a 11 h **Caminem fent marxa nòrdica**, amb el grup de marxa nòrdica del programa de formatives de la gent gran.
Impartit per Healthsystem. Adreçat a persones majors de 75 anys o amb mobilitat reduïda.

D'11 h a 13 h **Pintem un Miró**, a càrrec de Lidia Fuentesauco. Vine a pintar un mural al pati de Can Bisa.

De 17 h a 18 h **Taller de formatges artesanals**, a càrrec de Formatges Vilatzara. Els infants podran aprendre com s'elaboren els formatges de manera artesanal conservant totes les seves propietats. Places limitades. Cal que els infants vinguin acompanyats d'una persona adulta. Cal inscripció prèvia.

Centre d'Atenció Primària de Vilassar de Mar
De 18 h a 19.30 h **Vols deixar de fumar? T'ajudem!** impartit per Estefania Aguilar, Montse Maynegre i Conrad Santamaria, professionals sanitaris del CAP Vilassar de Mar. Cal inscripció prèvia.

Escola Municipal d'Adults Els Ametllers
De 18.30 h a 20 h **Xerrada Cuidem el nostre benestar emocional**, impartit per Jordi Abarca, terapeuta d'integració psico-corporal. Les emocions actuen cada dia a la nostra vida quotidiana i són bones per poder-las sentir i experimentar, ja que ens informen del nostre estat emocional i ens proporcionen la realitat que ens passa a cada instant.

Centre Cívic del Passeig
De 16.50 h a 17.50 / De 20 h a 21 h **Taller d'hipopressius**, amb Mireia Granier. Cal inscripció prèvia a mh@mireiasole.com.

Espai Galbany
De 20 h a 21 h **Taller Música i moviment expressiu**, a càrrec de Núria López i Teresa Fernández, terapeutes Gestalt i Corporals.
Vine a i gaudeix d'una bona estona per a tu a través de la música, el joc i el moviment corporal. Cuida't i estima't.

DIV 31 MARÇ

Centre d'Atenció Primària de Vilassar de Mar
De 10 h a 11.30 h **La importància de cuidar-se amb l'alimentació**, a càrrec de Sandra Montoro, nutricionista del CAP de Vilassar de Mar. Cal inscripció prèvia.

Font Picant de Cabrera de Mar
17.30 h **Entrenament obert de Trail Marrec**, a càrrec del Pirí. Cal inscripció prèvia. De 6 a 13 anys.

Plaça Picasso
De 18.30 h a 19.30 h **Classe oberta de Zumba i Tàbata**, a càrrec dels monitors i monitores del Programa Municipal d'Activitats Físiques dirigides.

Centre de loga M^a Pilar Sala (c. Santa Coloma, 44 2on Pis)
De 19 a 20 h **Portes obertes: Classes d'estiraments globals**, vols recuperar la mobilitat i la teva flexibilitat física? impartit per Jaume Bosch (osteòpata) i Xavi Garcia (quiromassatgista). Cal inscripció prèvia: Jaume 609 890 391 - Xavi 615 517 341 (places limitades).

Espai Jove Can Jorba
De 22 h a 00 h **Discoteca Can Jorba, activitat proposada pel consell d'adolescents.**
Amb el convidat especial, DJ Marvin. Vine a gaudir de dues hores de música, balls i bona companyia.
De 12 a 16 anys.

I a més...
Del 25 al 31 de març

A totes les farmàcies de Vilassar de Mar

Companya **Reciclem els residus sanitaris**. Vine a la teva farmàcia, recicla i emporta't una fruita!

Mesura gratuïta de la teva pressió arterial, un dels factors claus per evitar o controlar la hipertensió i mantenir una bona salut cardiovascular.

Òptiques

IT ÒPTICS
Revisions gratuïtes per la prevenció del glaucoma.

ÒPTICA ANDORRANA
Revisions gratuïtes per la prevenció del glaucoma.

ÒPTICA SMART VISIÓ
Revisió general gratuïta de la vista.

Fisioterapeutes

FISIO VILASSAR
Revisions gratuïtes del sòl pelvià.
Demana hora al 93 759 85 80.

Restauració/Comerç
ESTABLIMENTS ASSOCIATS A VILASSAR COMERÇ
PARTICIPACIÓ EN LA MARATÓ de recollida de sang.

Activitat física

Portes obertes a les classes de persones adultes del Programa Municipal d'Activitats Físiques Dirigides.
Consulta el programa a la web municipal:
CLIQUEU AQUEST ENLLAÇ

A la Piscina Municipal

Dimecres 29 i dijous 30
D'11 h a 15 h **Portes obertes de piscina i gimnàs**

Dimecres 29
15.15 h **Zumba**

Dijous 30
15.15 h **Bodycombat**

Divendres 31
Durant tot el dia **Portes obertes a les activitats dirigides**
Per a més informació, contacteu al 93 750 69 87.

En les activitats que cal inscripció, s'ha de trucar al 93 754 03 32 o anar presencialment a l'Espai Cultural Can Bisa.

AMB LA COL-LABORACIÓ DE

AFA's de les escoles de Vilassar de Mar
Escoles i Instituts de Vilassar de Mar
Escola Bressol Municipal de Vilassar de Mar
Escola Municipal d'Adults Els Ametllers
Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín
CAP de Vilassar de Mar - Institut Català de la Salut

Adela Labrador
Adicta Sport
Aula de Música de Vilassar de Mar
Auto Servei Serrat
Casal de Curació
Centre Cívic del Passeig
Centre Cívic Lluís Jover
Centre Excursionista de Vilassar de Mar (PIRI)
Centre Integral de Logopèdia i Fonoaudiologia (CILF)
Clínica Dental Dr. Roca Siurana
Club Tennis Taula Vilassar de Mar
Creu Roja

Elisabet Elias (Betdisseny)
Enric Neddermann
Enric Nonell Codonyers
Farmàcies de Vilassar de Mar
Fisio Vilassar
Formatges Vilatzara
Healthsystem
Jaume Bosch i Xavi Garcia Fisioterapeutes
Jordi Abarca
Judit Verde

Kenia Argenton (Benestar emocional)
Lidia Fuentesauco
Màgic Grup Maresme
Maresme Circular
Maresme Quiropràctic
Mina Vella - Aigües de Vilassar
Mireia Granier
Òptiques de Vilassar de Mar
Piscina Municipal
Restaurant El Terral
Roser Vidal Roldós
Vilassar Comerç

INFORMA'T DE LES ACTIVITATS DE CADA CENTRE ESCOLAR A LA SEVA PÀGINA WEB

LA SETMANA DE LA SALUT 2023 ESTÀ ORGANITZADA PER LA COMISSIÓ D'ESTILS DE VIDA SALUDABLES DE VILASSAR DE MAR