

XII SETMANA DE LA SALUT

Vilassar de Mar



28 de març

Festa final al voltant del Korfball (alumnat de 6è de primària de totes les escoles de Vilassar de Mar).
Camp de futbol Xevi Ramon.

29 de març

17.30 h Tens un familiar amb discapacitat o dependència? Descobreix com protegir el seu futur i obtenir beneficis fiscals. El patrimoni protegit està dissenyat per garantir la protecció dels béns de les persones amb discapacitat i/o dependència i facilitar la seva gestió econòmica i amb beneficis fiscals pels aportants. (Organitza l'associació APAC).
Espai Galbany.

1 i 3 d'abril

De 15 a 17 h Formació en seguretat alimentària per a establiments de restauració i comerç minorista, a càrrec d'Oriol Brutau, veterinari i tècnic en seguretat alimentària.
Inscripcions: afia@afia.cat.
Espai Galbany.

2 d'abril

9.30 h Parlem de la marxa nòrdica amb Esther Bergel, diplomada en infermeria, grau en fisioteràpia i instructora de marxa nòrdica terapèutica i tai-txi Zen.
Pati de Can Bisa.





3 d'abril

De 10.30 a 11.30 h Classe oberta d'hipopressius, a càrrec de Mireia Granier. **Inscripcions:** mh@mireiasole.com.
Centre Cívic del Passeig.

De 17.30 h TEA t'explica a les famílies, a càrrec de l'Associació TEAMS. Aquesta iniciativa és fruit de la col·laboració entre la Biblioteca i l'Associació TEAMS (TEA Maresme Solidari), conjuntament amb l'Ajuntament de Vilassar de Mar. L'Associació TEAMS està formada per un grup de famílies amb fills i filles TEA (Trastorns de l'espectre autista). Adreçat a famílies amb infants de 2 a 6 anys.
Sala d'actes Biblioteca Municipal Ernest Lluch.

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!
Espai Galbany.

4 d'abril

D'11 a 12.30 h Gana emocional, a càrrec de Remei Galindo, psicòloga i Sandra Montoro, nutricionista (treballadores del CAP).
Espai Galbany.

18.30 h Conferència Possibles afectacions d'una gota freda (DANA), a càrrec d'Oriol Bassa, enginyer i doctor en Medi Ambient. (Organitza Aigües de Vilassar- Mina Vella).
Espai Galbany.

17.15 h Grup de suport a la criança adreçat a famílies d'infants 0-3. Obertura d'un espai familiar on es tractaran i compartiran diversos temes relacionats amb la criança, la maternitat i la paternitat.

Inscripcions: floresft@vilassardemar.cat
Escola Bressol Montevideo.

5 d'abril

Festa de la Salut: Som el que fem!

Pati de l'escola Pérez Sala

Matí:

De 10 a 14 h Tallers organitzats per les AFA de les escoles/instituts: karaoke, jocs gegants, pintada de mural...

Taller de maquillatge i xapes (organitza Tiki Aventura).

Jornades de l'aigua, organitzades per Aigües de Vilassar - Mina Vella.

Taller amb Maresme Quiropractic.

11h Uneix-te a la trobada Radars! Vine a fer un cafè a l'aire lliure, compartir, conèixer gent i ser part d'aquesta comunitat. Hi haurà un ambient acollidor, bona conversa i refrigeri.

11 h "Moments de relaxació i benestar", a càrrec d'Isabel Rodríguez, instructora de ioga i mindfulness i educadora de massatge infantil per a infants amb discapacitat (organitza APAC). Pati de la Suisa.

12 h Taller adreçat a persones amb TEA: *Fem la capsa de la calma* (organitza TEAMS). Pati de l'aulari.

Tarda:

De 17 a 19 h Exhibició de parkour per a joves.

De 18.30 a 19.15 h Master class de zumba.

De 17 a 20 h Inflable gegant.



MARATÓ DE SANG

A Catalunya, som el que fem. Som comunitat, som solidaritat, som esperança.

Cada acció, per petita que sigui, ens defineix. I quan donem sang, salvem vides: La d'un nen, una mare, un amic... Sigues part de la Marató de Donants de Sang de Vilassar de Mar, el dissabte 5 d'abril, de 10 a 21 h a l'escola Pérez Sala.

Apunta't a bancsang.net/donar.

T'hi esperem! Som comunitat, som vida. Som el que fem!

6 d'abril

De 10 a 13 h Neteja col·lectiva de la Riera d'en Cintet, xocolatada amb melindros, programa directe de Vilassar Ràdio. Punt de trobada: Museu de la Mina Vella (Aigües de Vilassar- Mina Vella).

7 d'abril

De 9.30 a 11 h Taller de txi-kung, impartit per Roser Vidal Roldós.
Plaça Picasso.

18 h Xerrada dins l'Espai família: *Les relacions família i escola des d'edats primerenques*, a càrrec de Recursos educatius per la infància.

[Inscripcions clicant aquí.](#)

Biblioteca Municipal Ernest Lluch.

8 d'abril

18 h Parlarem i compartirem l'experiència de com és la vida després de dos càncers, amb Steffi Mallbrein.

(Organitza Oncolliga).

Espai Galbany.

9 d'abril

De 9.30 h a 11 h Caminem fent marxa nòrdica!

Pati de Can Bisa.

De 17.30 a 19 h Taller de cuina per a joves de 12 a 17 anys. Fast Food Saludable. En aquest taller aprendrem a preparar versions més equilibrades dels teus plats preferits, amb ingredients frescos i naturals! Què cuinarem? Hot dogs amb ingredients saludables, patates de luxe al forn i salses naturals i delicioses.

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



De 18 h a 19.30 h Salut sexual i menopausa. Gaudeix d'aquesta etapa! A càrrec de Mònica Mallafré, fisioterapeuta, uroginecologia, oncologia i monitora d'educació sexual i afectiva i Montse Iserte, psicòloga i terapeuta sexual.
Espai Galbany.

10 d'abril

Matí "Donem el pas". El CAP de Vilassar de Mar estarà al mercat no sedentari.
Avda. Eduard Ferrés.

17.15 h Taller de formatges artesans.
Inscripcions: sierragn@vilassardemar.cat.
Pati de Can Bisa.

De 17.30 a 19 h Taller de mindfulness per a joves de 12 a 17 anys. Vols aprendre a relaxar-te, reduir l'estrès i viure el present amb més consciència? En aquest taller de mindfulness per a adolescents, descobrirem tècniques senzilles per millorar la concentració, gestionar millor les emocions i trobar moments de calma enmig del ritme diari.
Can Jorba.

I a més,
el Centre d'Atenció Primària Dr. Masriera farà diferents tallers.

El Casal de Curació organitza ***Teixint Vincles: Música i paraules entre generacions***, una trobada intergeneracional entre els alumnes de l'escola Pérez Sala i les persones grans del centre de dia. L'activitat inclourà un intercanvi de cartes on grans i petits compartiran experiències i emocions, així com una cantada compartida per reviure cançons d'abans i d'ara i crear moments de connexió i alegria.

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.

Fisio Vilassar oferirà una valoració gratuïta del sòl pelvià, a càrrec de Mònica Mallafré, fisioterapeuta, uroginecologia, oncologia i monitora d'educació sexual i afectiva.
Cal demanar cita prèvia al tel. 93 759 85 80.
C. Sant Artur, 47.

Audiomat ofereix una revisió gratuïta dels teus audiòfons.
Demana la teva cita al tel. 93 737 12 06.
C. Sant Joan, 19-21.

A Maresme Quiopràctic revisió gratuïta de la columna vertebral que consta d'un examen postural i unes proves específiques de la professió acompanyat d'una breu xerrada.
Cal reservar cita als tel. 93 752 53 55 | 695 49 32 90.
Plaça Àngel Guimerà, 4.
Matí a les 9.30 h i tarda a les 17 h.
Per les persones que vinguin, si volen profunditzar més sobre la seva esquena, tindran un descompte del 50% en la seva 1ª visita.

Portes Obertes

Programa municipal d'activitats físiques dirigides:

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

Consulteu horaris [clicant aquí](#).

Reserva prèvia trucant al 628 57 27 90.

La Piscina Municipal:

Dilluns de 17 h a 17.45 h Nadons (6-12 mesos), bressols, iniciació i adaptació (3-5 anys).

Dimarts a les 17.45 h Infantil iniciació (6-8 anys).

18.30 h Infantil adaptació (8-10 anys).

18.45 h Aquafitness (piscina petita).

Dimecres de 19.15 h a 20.15 h Escola de natació (10-18 anys).

Dijous de 18.45 h a 19.30 h Aigües profundes (aquagym piscina gran).

Divendres de 17 h a 17.45 h Nadons 12-24 mesos i 24-36 mesos.

Per a més informació truqueu a la Piscina Municipal (tl. 93 750 69 87).

C. Torrent de la Muralla, 110.



L'Estudi -Yoga de l'1 a l'11 d'abril, reserva prèvia per WhatsApp al 658 05 98 70 (places limitades, disponibilitat segons aforament).

Horaris disponibles al web: lestudiyoga.com o Instagram @lestudi_yoga.

C. Santa Elena, 2.

Adictasport farà jornades de portes obertes els dies 2, 7 i 9 d'abril. Consulteu horaris i inscripció prèvia a practiquecapoeira.es. Activitat gratuïta i dirigida a majors de 14 anys.

C. Sant Llorenç, 42.

L'Associació de Taekwon-do ITF Catalunya de Vilassar de Mar farà portes obertes els dies 2, 4, 9 i 11 d'abril de 19.30 a 21 h. Es podrà fer un tastet o bé mirar l'activitat.

Adreçat a tothom a partir de 12 anys.

Gimnàs de l'escola del Mar.

