

De l'**1** al **8**  
d'**abril**



**IX**  
**SETMANA**  
DE LA **SALUT**  
**2022**



Ajuntament de  
Vilassar de Mar



**#salutVdM**

Després de dos anys sense poder celebrar la Setmana de la Salut a causa de la pandèmia de la covid-19, ens complau recuperar enguany la nostra festa de la salut amb la inauguració de la ruta del PIRI, un itinerari que no formava part de les rutes saludables del nostre municipi.

Aquesta nova ruta va ser dissenyada pel PIRI (Centre Excursionista de Vilassar de Mar) per poder continuar fent els seus entrenaments després del confinament. Posteriorment, la van presentar a l'Ajuntament. La Comissió d'estils de vida saludables del consistori va trobar interessant incorporar-la a les rutes saludables inaugurades el 2013, en constatar, a més, que contribuïa a descongestionar el passeig Marítim.

La ruta PIRI passa també pels municipis Cabrera de Mar, Cabrils i Vilassar de Dalt, als ajuntaments dels quals volem agrair la col·laboració i les facilitats que ens han donat per poder incorporar-la al nostre catàleg de rutes saludables. Esperem que sigui l'inici de futures col·laboracions en aquest àmbit.

El nou itinerari, que transcorre per trams de l'antic Camí del Mig, travessa indrets que potser encara no heu descobert i que, de segur, us sorprendran. En no ser una ruta adaptada, però, té trams amb certes dificultats i no és apta per a persones amb mobilitat reduïda.

Des de l'Ajuntament de Vilassar de Mar us convidem a descobrir-la aquest diumenge 3 d'abril i a gaudir-la sempre!

**Núria Arasa i Rovira**  
Regidora de Promoció de la Salut

## **DIVENDRES 1 D'ABRIL**

**De 18.30 a 19.30 h | Taller d'hipopressius**

Serveix per reeducar la postura i millorar el mal d'esquena i tonificar la faixa abdominal i el sòl pelvià. A càrrec de Mireia Solé Granier.

**Inscripcions a [mh@mireiasole.com](mailto:mh@mireiasole.com) | Centre Cívic del Passeig.**

## **DIUMENGE 3 D'ABRIL**

### **De 9 a 11.30 h | Caminada popular, inauguració Ruta PIRI**

9.00 h: recollida de samarretes a l'Avda. Lluís Companys, en el punt de concentració de cada escola o en el punt lliure.

9.30 h: sortida esglaonada per escoles.

11.30 h: arribada a l'Escola Pérez Sala, on hi haurà:

- **Esmorzar saludable**

- **Master class de zumba**

- **Master class de capoeira** a carrèc d'Adictasport.

Art marcial afrobrasiler disfressat en dansa on podem aprendre defensa personal, instrumentació acústica i música. Apte per qualsevol edat i condició física.

- **Taller d'utilització de desfibril·ladors** (DEA).

*Cal inscripció prèvia a l'app VdM (preferentment) o al telèfon 93 754 03 32.*

*Places limitades.*

## **DIMARTS 5 D'ABRIL**

### **De 9.30 a 10.30 h | Taller de txikung**

Conjunt de tècniques mil·lenàries xineses basades en la regulació del cos (postura i moviment), la respiració, i l'estat mental i emocional, que promou la vitalitat, l'equilibri emocional i la serenitat. A càrrec de Roser Vidal Roldós.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Pati de Can Bisà.*

### **De 16.45 a 17.30 i 17.45 a 18.30 h | Taller de formatges per a infants**

A càrrec de formatges Vilatzara.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Pati de Can Bisà.*

## **DIMECRES 6 D'ABRIL**

### **De 9.30 a 11 h | Taller de marxa nòrdica**

Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons, on a part de treballar les cames, també es treballa la part superior del cos.

Amb una bona tècnica, el resultat és un moviment natural que actua de forma suau però molt efectiva en tot el nostre organisme, aportant-nos múltiples beneficis tant a nivell de salut com de millora de la nostra condició física. A càrrec de Health System.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Pati de Can Bisà.*

## **De 18.30 a 20 h | Menjar saludable és divertit: Taller i Tastet de cuina**

Aprèn a organitzar el teu menú de tota la setmana i la teva cuina, amb una alimentació saludable. A càrrec Carlotta Riba, nutricionista holística i coach de gestió de canvi d'hàbits alimentaris.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Espai Galbany.*

## **DIJOUS 7 D'ABRIL**

### **De 16 a 19 h | Tallers de primers auxilis i utilització del desfibril·lador extern automàtic (DEA)**

A càrrec de SIS Prevenció i el CAP de Vilassar de Mar. Dirigits a tota la població.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Espai Galbany.*

## **DIVENDRES 8 D'ABRIL**

### **De 9.30 a 11 h | Taller de marxa nòrdica nivell suau**

A càrrec de Health System.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Pati de Can Bisa.*

### **De 18 a 19.30 h | Taller *Menja't les pors!***

Parlarem de la por, de com identificar-la i enfrontar-la a través de diferents contes, i crearem la nostra pròpia caixeta menja pors! A càrrec d'una psicòloga infantil.

Dirigit a infants de 6 a 11 anys.

*Inscripcions al 93 754 03 32. Places limitades | Bibl. Mpal. Ernest Lluch i Martín.*

## **DURANT TOTA LA SETMANA**

A TOTES les farmàcies de Vilassar de Mar, mesura gratuïta de la pressió arterial, pes i talla, factors que hem de tenir controlats per mantenir una bona salut cardiovascular.

## **PORTES OBERTES A TOTES LES ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES**

Visiteu la web: [vilassardemar.cat/activitats-fisiques-dirigides](http://vilassardemar.cat/activitats-fisiques-dirigides)

*Inscripcions al 93 750 67 93*



## **DIMECRES 6 D'ABRIL**

### **De 17 a 19.30 h | Caminada jove per la Ruta PIRI**

Ruta de vuit quilòmetres i unes dues hores per l'entorn natural de Vilassar de Mar acompanyada pel personal de l'Espai Jove. Dirigida a joves de 12 a 16 anys.

*Inscripcions gratuïtes a l'app VDM a partir del 28 de març.*

## **DIVENDRES 8 D'ABRIL**

### **De 20 a 24 h | Nit jove especial: tupper sex Can Jorba**

Dirigida a joves de més de 15 anys, comptarà amb les següents activitats:

20 h: **Sessió de tupper sex femení.**

20 h: **Sessió de tupper sex masculí.**

21.30 h: **Sopar jove.** Amb pizzas, amanides, pica pica, beguda i còctels 0,0.

Totes les activitats es faran a Can Jorba.

*Inscripcions a l'app VDM a partir del 28 de març.*

*Totes les activitats són gratuïtes.*

## **DIVENDRES 22 D'ABRIL**

### **De 17 a 20.30 h | Torneig exprés de futbol**

Adreçat a joves de 12 a 22 anys. Es repartiran premis per als equips guanyadors.

Es promocionarà el fairplay i la participació femenina donant punts extra o premis singulars als grups que facin menys faltes i que siguin mixtes. Equips de 5 persones.

Pista de futbol del costat de Can Jorba -Espai Jove.

*Activitat gratuïta.*

# AMB LA COL·LABORACIÓ DE

Ajuntament de Cabrera de Mar

Ajuntament de Cabrils

Ajuntament de Vilassar de Dalt

Adicta Sport, Auto Servei Serrat, Betdisseny, Biblioteca Ernest Lluch i Martín, Carlotta Riba, Centre Excursionista Vilassar PIRI, CILF Centre de Logopedia i fonoaudiologia, Club Ciclista Vilassar de Mar, Club Tennis La Genera Cabrera de Mar, Col·legi de fisioterapeutes de Catalunya, El CAP de Vilassar de Mar, El Corriol, El petit bané, Farmàcies de Vilassar de Mar, Formatges Vilatzara, Health System, Mireia Solé Granier, Pa Bargalló, Proactiva, Roser Vidal i Roldós i Somni Psicologia.

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



## **LA SETMANA DE LA SALUT 2022**

ESTÀ ORGANITZADA PER LA COMISSIÓ D'ESTILS  
DE VIDA SALUDABLES DE VILASSARDE MAR



**Diputació  
Barcelona**