

# XII SETMANA DE LA SALUT

Vilassar de Mar



## 28 de març

**Festa final al voltant del Korfbal** (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](mailto: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.

**17h 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:** taller de maquillatge, karaoke, jocs gegants, pintada d'un mural...

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

**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 capsula de la calma* (organitza TEAMS). Pati de l'aulari.

**Tarda:**

**De 17 a 19 h Vine a practicar parkour.**

**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](http://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.

**Matí a les 9.30 h i tarda a les 17 h A Maresme Quiropràctic 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.

Per les persones que vinguin, si volen profunditzar més sobre la seva esquena, tindran un descompte del 50% en la seva 1<sup>a</sup> visita.

**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

**17.15 h Taller de formatges artesans.**

**Inscripcions:** [sierragn@vilassardemar.cat](mailto:sierragn@vilassardemar.cat).  
Pati de Can Bisa.

## 13 d'abril

**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 Mallafre, 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.

## 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](http://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](http://practiquecapoeira.es). Activitat gratuïta i dirigida a majors de 14 anys.

C. Sant Llorenç, 42.

**L'Associació de Taekwon-do 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.

