

Del 28 de març
al 7 d'abril
2017

VI SETMANA DE LA SALUT

**Presentem
Vilassar de Mar
com a municipi
cardi♥protegit!**

Programa d'activitats



Ajuntament de Vilassar de Mar



VdM ♥
>>endavant

Amb la col·laboració de:

- Adictasport
- Acadèmia Vine i Balla
- Alicia Blanco
- Aula de Música
- Camino Calvo
- Centre Excursionista Vilassar de Mar
- Centre Integral de logopèdia i fonoaudiologia
- Club Basquet Vilassar de Mar
- Club d'escacs Vilassar de Mar
- Club Hoquei Vilassar de Mar
- Club Nàutic
- Club Patinatge Artístic Vilassar de Mar
- Club Volei Vilassar
- Corriol
- Creu Roja
- Judo Vilassar de Mar
- El petit Bané, cultius ecològics
- Farmàcia Roca 1904
- Fisio-Vilassar
- Formatges Vilatzara
- Gimnàs Fitsport
- La Tropa Teatre
- Manduka, productes ecològics
- Mossos d'esquadra de Premià de Mar
- Neosalus
- NUTS (Cristina Noguera)
- Mireia Solé Granier
- Parc de Bombers de Mataró
- Policia Local
- Piscina Municipal
- Proactiva Open arms
- Restaurant El Terral
- Restaurant Natural
- Unió Esportiva Vilassar
- Walkim



Un cop més -i ja en van uns quants- cal posar en valor la tasca que al llarg de l'any desenvolupen les persones impulsores de la Comissió d'Estils de Vida Saludables. La seva contribució a fer de Vilassar de Mar un municipi clarament associat a estils de vida saludables és, senzillament, impagable. Per això qualsevol agraïment sempre quedarà curt.

Volem un Vilassar de Mar actiu, dinàmic, que bategui, que estigui viu. Aquest programa d'activitats que teniu a les mans va en aquest sentit. En el camí de transformar el nostre estil de vida per fer-lo més sa, més despert, més elèctric; en síntesi: fer de la promoció de la salut una forma de viure.

La coordinació de la Regidoria de Promoció de la Salut ha estat, una vegada més, vital. Els meus agraïments també per la regidora i pel personal de l'ajuntament que amb la seva convicció, treball i dedicació fan que la Setmana de la Salut sigui un èxit. Un èxit col·lectiu que passa per crear espais de debat, per participar en activitats educatives, esportives, alimentàries, sempre encaminades a fer de la promoció de la salut el motor de la nostra vida.

Us convido a totes i tots els ciutadans de Vilassar de Mar a implicar-vos. A participar. A fer possible la transformació d'aquest entorn en el qual desenvolupem les nostres vides en un entorn millor; més actiu, dinàmic, viu. Un entorn, en definitiva, més, molt més saludable.

Ànims.

Damià del Clot i Trias

Alcalde de Vilassar de Mar



La Setmana de la Salut és la visibilització d'una tasca que es duu a terme durant tot l'any d'una manera silenciosa però convinguda per part d'agents clau de la socie-

tat vilassarena, la Comissió d'estils de vida saludables, que té com a principal objectiu la promoció de la salut de la ciutadania des d'una visió integral i transversal.

Com cada any, el programa és molt divers, però enguany és especial doncs hem prioritzat fer de VdM un municipi cardioprotegit, la presentació del qual la farem conjuntament amb la marató de recollida de sang el dia 1 d'abril al Perez Sala. Vull agrair d'una manera especial la Unió Esportiva Vilassar i el Club Nàutic que s'han afegit al projecte col·locant els seus desfibril·ladors a l'exterior i molt especialment a la Policia Local que en disposarà de tres en els seus vehicles. També vull agrair el suport permanent de la Diputació de Barcelona amb els treballs de la Comissió i amb el nou projecte dels desfibril·ladors.

Us animo a participar en les activitats, amb el convenciment que aquesta Setmana de la Salut tornarà a ser un èxit de participació.

Que tingueu molta salut!

Núria Arasa i Rovira
Regidora de Promoció de la Salut



La Policia Local de Vilassar de Mar incorpora als seus tres vehicles patrulla un nou dispositiu portàtil (desfibril·lador) que permet als agents actuar de manera immediata en cas d'una emergència cardíaca durant les 24 hores del dia. Aquests vehicles s'identificaran com a cardioprotegits i tots els agents municipals rebran formació sobre l'ús d'aquest dispositiu.

L'Ajuntament, en el seu compromís de millorar la qualitat de vida i seguretat dels ciutadans, pretén donar un valor afegit a les tasques professionals de la Policia Local disminuint al màxim el temps d'actuació en cas d'urgència, donat que els agents són els primers en personar-se en el lloc de l'aturada cardíaca per prestar l'assistència necessària.

Tots sabem que la intervenció en aquests primers minuts és transcendental per salvar vides i la capacitat en l'ús d'aquest dispositiu fins l'arribada dels serveis mèdics d'emergència obre uns magnífiques perspectives de millora i seguretat per a totes les persones.

Àngel Font i Catalan
Regidor de Governació

**setmana
de la salut
2017**

Dimarts 28 de març- Inauguració

19.00 h. - Espai Cultural Can Bisa.

Inauguració de la Setmana de la Salut 2017.

Presentació dels resultats de l'Estudi d'hàbits relacionats amb la salut dels adolescents de 4t d'ESO dels Instituts de Vilassar, així com el d'Indicadors de salut, que formen part del Sistema d'Informació del Servei de Salut Públic.

Al finalitzar hi haurà refrigeri.

A càrrec de formatges Vilatzara i NUTS (Cristina Noguera).

Dimecres 29 de març

9.30 - 11.30 h. - Sortida: Espai Cultural Can Bisa.

Compartim la marxa nòrdica. Amb Walkim.

L'alumnat de 6è de la Presentació i les persones que realitzen l'activitat "Caminem fent marxa nòrdica" comparteixen aquest activitat.

També hi participa el CAP de Vilassar de Mar.

Dijous 30 de març

18.15 h. - Centre integral de logopèdia i fonoaudiologia.

Xerrada: alimentació i cos, a càrrec de la Llic. Maria Dominkovics Coll.

C/ Narcís Monturiol, 48, 1-1 - Tel. 937506595



Dissabte 1 d'abril

MARATÓ DE DONACIÓ DE SANG

10.00 a 22.00 h. - Escola Pérez Sala.

Marató de recollida de sang.



Activitats al pati del Pérez Sala:

10.00 a 13.30 h. i 16.30 a 20.00 h.

Tallers organitzats per les AMPA, Logopèdia Maresme, Camino Calvo i Proactiva Open Arms.

10.00 a 11.00 h.

loga en família, a càrrec d'Alícia Blanco, professora de Kundalini Yoga.

11.00 a 12.30 h.

Tastet de judo.

13.00 a 13.30 h.

Flashmob i veuràs com utilitzar un desfibril·lador i com realitzar reanimacions cardio pulmonars.

17.00 - 18.00 h.

Tastet de patinatge.

18.00 a 18.30 h.

Fem possible el **mannequin challenge** més gran de Catalunya.

"No ens aturem, actuem!"

I durant tot el dia:

Parc de vehicles d'emergència.

Us podreu convertir en personal d'emergència visitant els vehicles dels Mossos, la Policia, els Bombers i la Creu Roja.

#SalutVdM

Instal·lació de desfibril·ladors a diferents punts del municipi i als cotxes de la Policia Local



Desfibril·ladors a l'interior



Desfibril·ladors a l'exterior



3 cotxes de la Policia
Trucar al 93 754 10 20



Desfibril·lador portàtil



Amb la participació de:
Mossos d'esquadra, Policia Local, Bombers, Creu Roja i CAP de Vilassar de Mar.

Dilluns 3 d'abril

9.30 - 11.00 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.
Massatge infantil.

17.00 - 18.00 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.
Vols deixar de fumar? T'ajudem.

Dimarts 4 d'abril

17.30 - 18.30 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.
Què és el document de voluntats anticipades?

18.30 - 19.30 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.
Taller de relaxació.

19.00 - 21.00 h. - Restaurant El Terral.
Show cooking.

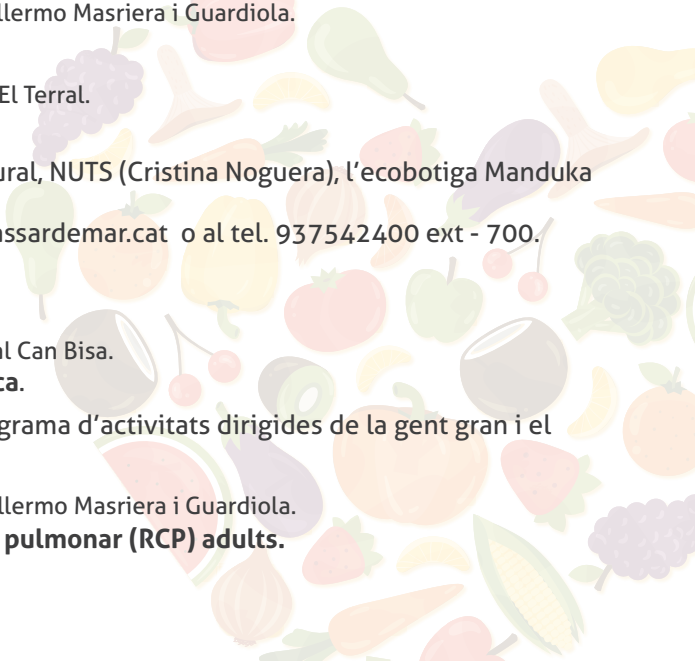
Hi participa: Restaurant Natural, NUTS (Cristina Noguera), l'ecobotiga Manduka i el restaurant El Terral.
Inscripció prèvia a asp@vilassardemar.cat o al tel. 937542400 ext - 700.

Dimecres 5 d'abril

9.45 - 11.00 h. - Espai Cultural Can Bisa.
Caminem fent marxa nòrdica.

Amb la participació del programa d'activitats dirigides de la gent gran i el CAP de Vilassar de Mar.

10.00 - 11.00 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.
Taller de reanimació cardio pulmonar (RCP) adults.



13.30 h. - Plaça Picasso.

Taller de Capoeira, a càrrec d'Adiscasport.

Adreçat a l'alumnat de 1r d'ESO.

18.00 h. - Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín.

Xerrada: Coneix el teu perinè: embaràs, postpart i menopausa, a càrrec de Mònica Mallafré, fisioterapeuta.

Dijous 6 d'abril

10.00 - 11.00 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.

Alimentació Infantil de 0 a 3 anys.

17.15 - 18.30 h. - Sala Maria Roser Carrau.

Taller de formatges artesans, a càrrec de Formatges Vilatzara.

Els infants podran aprendre com s'elaboren els formatges de manera artesanal per conservar d'aquesta manera totes les seves propietats.

Inscripció prèvia a asp@vilassardemar.cat o al tel. 937542400 ext - 700.

17.30 - 18.30 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.

Xerrada sobre hàbits saludables.

20.15 - 21.45 h. - Aula de Música.

Música i moviment expressiu, a càrrec d'Elena Molina 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 tu, mima't, cuida't, estima't... i mou-te!

Divendres 7 d'abril

10.00 - 11.00 h. - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola.

Taller d'ergonomia postural.

18.00 h. - Plaça Picasso.

Movie dance fit, a càrrec de l'academia Vine i Balla.

Suar i gaudir a través dels musicals de sempre. Coreografia de "LA LA LAND".

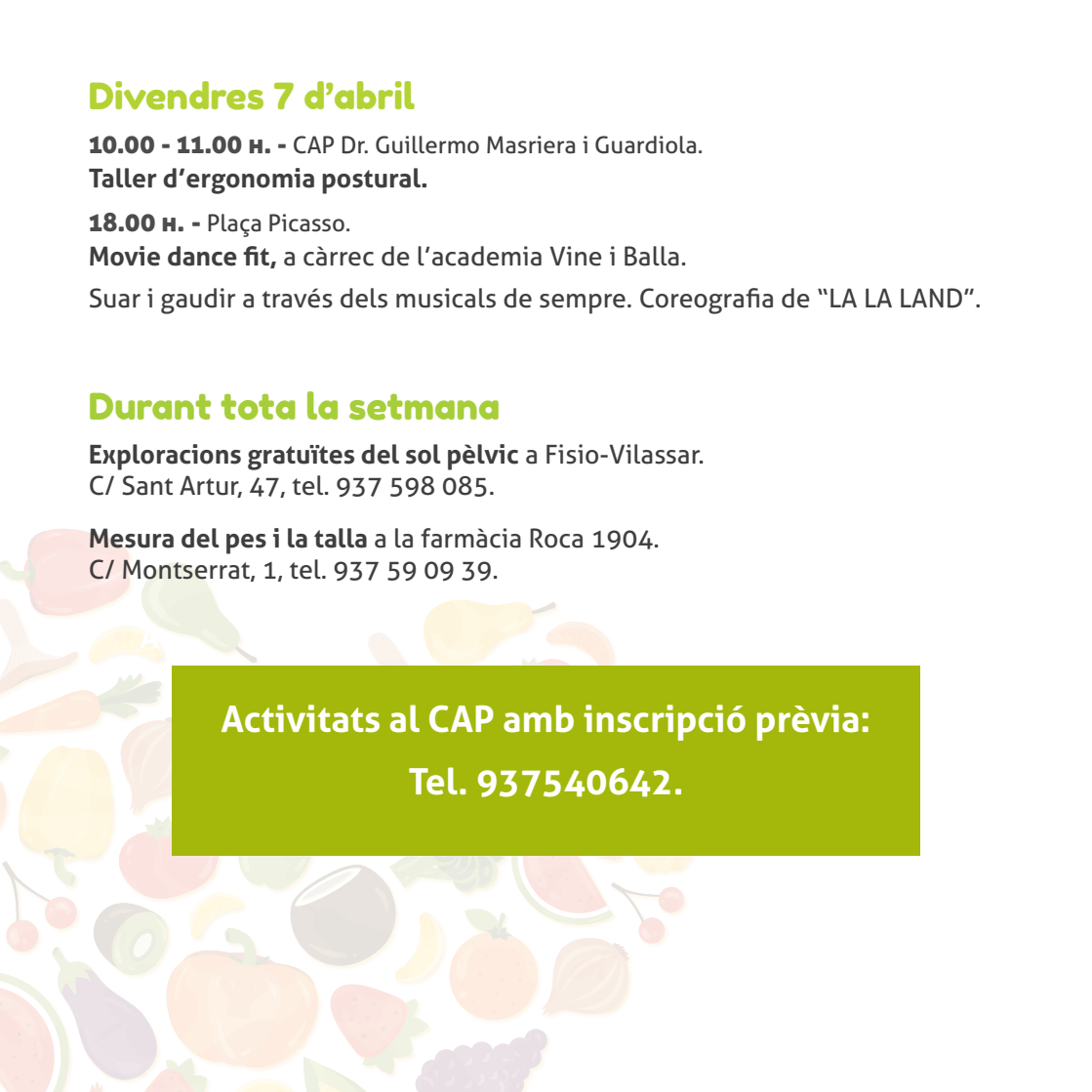
Durant tota la setmana

Exploracions gratuïtes del sol pèlvic a Fisio-Vilassar.

C/ Sant Artur, 47, tel. 937 598 085.

Mesura del pes i la talla a la farmàcia Roca 1904.

C/ Montserrat, 1, tel. 937 59 09 39.



Activitats al CAP amb inscripció prèvia:

Tel. 937540642.

Portes obertes

Judo. Sant Josep, 37. Tel. 667993531

Gimnàs FITSPORT. Informació al mateix centre. Av. Montevideo, 68.
Tel. 937500277

Piscina Municipal:

Dll

10:20 a 11:15h.: **TONIFICACIÓ**
15:15 a 16:10 h.: **TBC**
15:15 a 16:00h./19:45 A 20:30h.: **AQUAFITNESS**
20:30 a 21:25h.: **BOOT CAMP**
20:30 a 21:25h.: **CICLO INDOOR**

Dm

9:15 a 10:00h./14:15 a 15:00h./19:45 a 20:30h.: **AIGÜES PROFUNDES**
20:30 a 21:25h.: **ZUMBA**

Dx

10:20 a 11:15h.: **MATENIMENT**
15:15 a 16:00h.: **AQUAFUSION**
18:30 a 19:15h.: **CROSSFIT AQUATIC**
20:30 a 21:25h.: **BODY PUMP**

Dj

9:15 a 10:20h.: **AIGÜES PROFUNDES**
14:15 a 15:00h./18:30 a 19:15h.: **AQUAFUSION**
20:30 a 21:25h.: **BODYCOMBAT**

Dv

9:20 a 10:15h.: **TBC SUAU**

A totes les activitats del **PROGRAMA MUNICIPAL D'ACTIVITATS FÍSQUES DIRIGIDES.**
Informació al Pavelló Paco Martin o al 937500884

Activitats dels centres d'ensenyament durant la setmana de la salut:

ESCOLA ELS ALOCS

ACTIVITATS a Educació Infantil

- Treball estadístic de la llibreta d'hàbits.
- Gimcana saludable.

ACTIVITATS a Cicle Inicial

- Treball estadístic sobre els esmorzars i els berenars.
- Esmorzars saludables.

ACTIVITATS a Cicle Mitjà

- Taller d'higiene bucodental a càrrec de les professionals de la clínica dental Baldoví de Premià de Mar.
- Visita a l'exposició "Cuida't les dents".

ACTIVITATS a Cicle Superior

- Taller d'alimentació i salut a càrrec del Dr. Miralles de Loveyourself.
- Cultura d'autoprotecció bàsica.

ESCOLA LA PRESENTACIÓ

ACTIVITATS a Educació Infantil

- Taller de cuina d'Àustria, Itàlia i Suïssa, dins del projecte "Viu Europa, cultura i tradició".
- Taller de caramels suïssos d'herbes aromàtiques i medicinals.
- Visita a un obrador de pizzes i taller de pizzes saludables.

ACTIVITATS a CICLE INICIAL

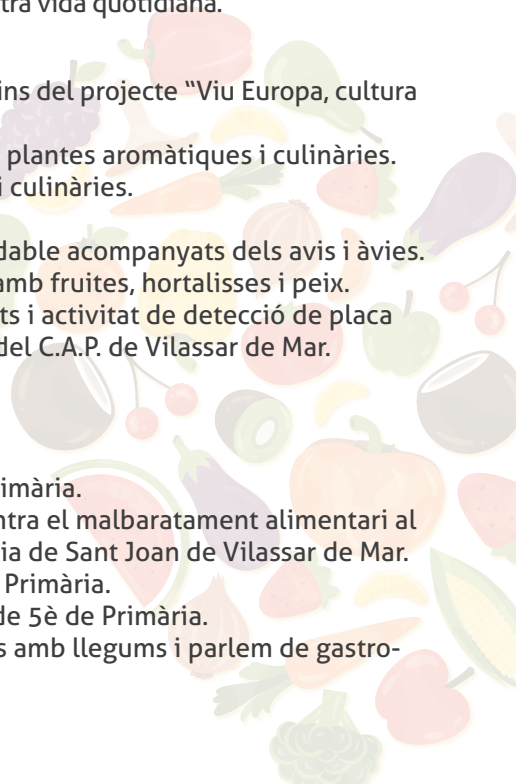
- Taller de cuina de Grècia i d'Alemanya, dins del projecte "Viu Europa, cultura i tradició".
- Taller de cuina: amanides fetes amb les hortalisses del nostre hort.
- Educació per a la Salut: cuinem receptes amb cereals i làctics.
- Projecte del iogurt: visita a Danone i taller de confecció dels nostres iogurts, naturals i a l'estil grec. Taller de construcció de joguines amb envasos de iogurts.
- Activitat plàstica: consells per a una vida saludable (Fem esport, fem salut!) i localització de bons hàbits de salut a la nostra vida quotidiana.

ACTIVITATS a CICLE MITJÀ

- Tallers de cuina de França i de Finlàndia, dins del projecte "Viu Europa, cultura i tradició".
- Visita al Parc de les olors, per estudiar les plantes aromàtiques i culinàries.
- Taller de cuina amb plantes aromàtiques i culinàries.
- Campanya "5 al dia".
- Activitat de marxa nòrdica, amb ruta saludable acompanyats dels avis i àvies.
- Educació per a la Salut: cuinem receptes amb fruites, hortalisses i peix.
- Taller per aprendre a rentar-se bé les dents i activitat de detecció de placa dental en col·laboració amb el Dr. Duran del C.A.P. de Vilassar de Mar.
- Visita a l'exposició "Cuida't les dents".

ACTIVITATS a CICLE SUPERIOR

- Taller d'aprofitament d'aliments. 6è de Primària.
- Exposició de la nostra tasca educativa contra el malbaratament alimentari al Sopar de la Fam organitzat per la Parròquia de Sant Joan de Vilassar de Mar.
- Taller d'igualtat per als alumnes de 6è de Primària.
- Taller de seguretat (rcp) per als alumnes de 5è de Primària.
- A Educació per a la Salut, cuinem receptes amb llegums i parlem de gastronomia i cuina creativa.



- Participació a l'activitat "Tria bo, tria sa" de Caprabo.
- Passejada saludable i visita al Museu de la Mina Vella de Vilassar de Mar per parlar de la importància de l'aigua en la nostra salut.
- Organització de la cursa solidària "Correaigua".
- Visita a l'Exposició "De la terra a la lluna" al Palau Robert (germans Roca).
- Participació al FLIC 2017 (Festival de Literatura Infantil i Juvenil) dedicat als llibres i les ciutats i inici del projecte de construir la "ciutat ideal" des del punt de vista de la salut i la sostenibilitat.
- Taller de gestió d'emocions i sentiments: què ens fa por?, i prevenció de trastorns alimentaris, en relació al projecte Cantània 2017.
- Projecte de dansa i emocions, amb el cantautor Pedro Guerra.

Activitats a tota l'escola:

- Participació al Pla de consum de fruita 2017.

Activitats a tot primària:

- Edició dels vídeos "Salut en un minut"
- Tallers d'iniciació a la Capoeira.

ESCOLA PÉREZ SALA

Activitats a Educació Infantil

- Sessió de ioga.
- Tallers d'hàbits saludables.

Activitats a Cicle Inicial

- Rutes saludables.

Activitats a Cicle Mitjà

- Visita a l'exposició "Cuida't les dents".



- Taller de consum de fruita.
- Ruta saludable.

ACTIVITATS a CICLE SUPERIOR

- Taller de reanimació cardio pulmonar (RCP).
- Caminada al Castell de Burriac.
- Participació en el programa "Tria Bo, Tria Sa" de Caprabo.

Activitats conjuntes a tota l'escola:

- Taller de dansa, a càrrec de Vine i Balla.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC

ACTIVITATS a EDUCACIÓ INFANTIL

- Taller de rentar-se les mans.
- Ruta saludable.

ACTIVITATS a CICLE INICIAL

- Elaborem menús saludables, xerrada de l'aparell digestiu i la piràmide dels aliments.
- Projecte sobre els hàbits saludables.
- Caminada per les rutes saludables.

ACTIVITATS a CICLE MITJÀ

- "La cura de l'aparell locomotor".
- Taller "Cuida't les dents" i "Àpats saludables".

ACTIVITATS a CICLE SUPERIOR

- Tallers d'àpats saludables.

Activitats conjuntes a tota l'escola:

- Jornades esportives.



ESCOLA DEL MAR

ACTIVITATS a EDUCACIÓ INFANTIL

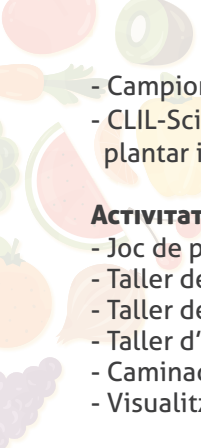
- Conte motor "La tribu dels Sipük en busca de l'aigua perduda". L'aigua com a font de salut.
- Berenar saludable amb broquetes de fruita.
- Treball del poema d'en Miquel Martí i Pol "Pa amb oli i sucre" i posterior esmorzar de pa amb oli.
- Treball a l'aula a partir del Kitcaixa d'hàbits saludables ofert per l'Obra social de "La Caixa".
- Caminada saludable adequada a l'edat del nostre alumnat.

ACTIVITATS a CICLE INICIAL

- La fleca a l'aula: Taller d'elaboració de pa.
- Taller de cuina: fem broquetes de fruita.
- Taller de meditació-relaxació.
- Caminada per les rutes saludables de Vilassar de Mar.
- Projecte d'aprenentatge sobre la donació de sang.
- La importància de la fruita en l'alimentació i l'esport pel benefici de la nostra salut: "Sportacus i Lazy Town". Treball interdisciplinari en medi, anglès i català.
- Anem a veure el mar: activitats i jocs de platja.
- Tallers intercicles: jocs dels cinc sentits i de raonament.

ACTIVITATS a CICLE MITJÀ

- Treball de la piràmide d'aliments interdisciplinari amb l'àrea de Medi Natural, Català, Llengua anglesa i Educació Visual i Plàstica.
- Gràfica de barres a partir dels esmorzars que porta l'alumnat. A partir del resultat, es farà un treball de conscienciació del que mengem.
- Elaboració de receptes saludables.

- 
- Campionat de bitlles catalanes.
 - CLIL-Science: la importància dels vegetals. Aprenem com i quan els hem de plantar i com és més saludable de menjar-los.

ACTIVITATS a CICLE SUPERIOR

- Joc de pistes i gimcana al voltant de l'alimentació i els hàbits saludables.
- Taller de cuines del món.
- Taller de correcta col·locació postural.
- Taller d'alimentació ofert pel CAP.
- Caminada saludable: pujada al dolmen de la Roca d'en Toni.
- Visualització i col·loqui de documentals relacionats amb la salut.

Activitats conjuntes a tota l'escola:

- "Fruita a les escoles", que finança la Unió Europea i el Departament d'Agricultura.
- Divendres "Esmorzo fruita a l'escola".
- Màster classes de "Zumba" impartides per monitors adreçades als diferents cicles d'Infantil i Primària.

AMPA ESCOLA DEL MAR

- "Prepara la teva amanida". L'alumnat tria els ingredients de les seves amanides en un bufet lliure. Amb la col·laboració de Saned.
- "La importància que té la sang". Amb diferents vídeos explicatius adequats a cada edat.

DIVENDRES 7 D'ABRIL a LES 17.00 H.

- Xerrada sobre hàbits saludables: "La importància de l'alimentació com a aprenentatge des de l'infància" impartida per la Dra. Teresa Checa i la Dra. Caterina Madroñal (Fundació Tècnica i Humanisme). Cinefòrum pels petits i berenar (servei de guarderia). Sessió de Chi-Kung. Activitat de Cercle i Amipa.

ESCOLA PLA DE L'AVELLÀ

ACTIVITATS a EDUCACIÓ INFANTIL

- Juguem tots junts amb jocs cooperatius
- L'hort espai d'aprenentatge. Salut, alimentació i gaudi.

ACTIVITATS a CICLE INICIAL

- Passejada per les Rutes Saludables.
- L'hort espai d'aprenentatge. Salut, alimentació i gaudi (1r).

ACTIVITATS a CICLE MITJÀ

- Esports d'aventura.
- Dansem amb ritme.
- L'hort espai d'aprenentatge. Salut, alimentació i gaudi (3r).
- Fem Hoquei i Rugbi.

ACTIVITATS a CICLE SUPERIOR

- Passejada amb bicicleta per les rutes Saludables.
- Fem Hoquei i Rugbi.
- L'hort espai d'aprenentatge. Salut, alimentació i gaudi (5è).

Activitats conjuntes a tota l'escola:

- Migdies amb ritme i esport.
- Què fan els bombers?
- Truco al 112. Quan?

A totes les l'escoles:

- Taller d'autoprotecció (5è).



INSTITUT PERE RIBOT

- Excursió a peu al Castell de Burriac, des de l'àrea d'educació física (1r d'ESO).
- Taller de capoeira a la Plaça Picasso (1r d'ESO).
- El Tabac al descobert (1r d'ESO).
- Activitats a la piscina municipal de Ciclo indoor i waterpolo.
- Pedalada pels horts de Vilassar de Mar, tastet de sucus verds a càrrec de Manduka i visita a l'Hort Ecològic el Petit Bané (3r d'ESO).
- Estudi de l'aparell circulatori, des de l'àrea de biologia (3r d'ESO).
- Xerrada sobre l'activitat física i l'alimentació, a càrrec de la farmàcia Roca 1904 i el CAP (4t d'ESO).
- Taller de reanimació cardio pulmonar (RCP) (4t d'ESO).
- Sortida a la planta de tractament de residus (4t d'ESO).
- Xerrada informativa del Banc de Sang (2n de batx.).

Activitats a tot l'institut:

- Difusió del vídeo informatiu dels aparells d'RCP instal·lats al municipi.
- Treball de primers auxilis a les classes d'educació física.

INSTITUT VILATZARA

- Xerrada sobre l'exposició "El tabac al descobert" (1r d'ESO).
- Taller de reanimació cardio pulmonar (RCP) (3r d'ESO).
- Xerrada sobre l'activitat física i l'alimentació, a càrrec de la farmàcia Roca 1904 i el CAP (4t d'ESO).
- Activitats a la piscina municipal de Ciclo indoor i waterpolo.
- Xerrada sobre la importància de la donació. Banc de Sang i Teixits (2n batx.).
- Pujada al Castell de Burriac amb l'alumnat d'intercanvi de França i Alemanya (2n i 3r d'ESO).
- Pedalada a Badalona (1r batx.). Mes de maig.

La Setmana de la Salut 2017 està organitzada per la comissió d'estils de vida saludables de Vilassar de Mar

AJUNTAMENT DE VILASSAR DE MAR

Escola i AMPA Els Alocs
Escola i AMPA Del Mar
Escola i AMPA Pérez Sala
Escola i AMPA Presentació

Escola i AMPA Vaixell Burriac
Escola i AMPA Pla de l'Avellà
Institut Pere Ribot
Institut Vilatzara

CFA Els ametllers
Biblioteca Ernest Lluch i Martín
CAP Vilassar de Mar
Escoles bressol

La CdEVS
de Vilassar de Mar
va rebre el premi
PAAS 2010
en l'àmbit comunitari

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS
Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Amb
el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



**Diputació
Barcelona**



Ajuntament de Vilassar de Mar



VdM 
>>endavant