



Escola Promotora de Salut
a l'Alt Penedès

9

Butlletí trimestral - Juny 2024



Excursió recomanada: La Font del Cuscó

La Font del Cuscó és un dels elements de patrimoni natural, i també històric, més estimats pels habitants de Sant Cugat Sesgarrigues.

De fet és aquí on hi ha documentats els primers assentaments humans del terme. Us proposem una passejada per posar en marxa tots els sentits.

Recorregut curt: 1 h i 30 minuts.

Llarg: 3 hores.



Dificultat ruta: Fàcil.

Longitud: Podeu escollir entre una de les dues opcions.

Més informació:



Font: pàgina web de l'Ofina de Turisme de Vilafranca del Penedès



El consell saludable

Seguretat a la platja i a la piscina: 10 consells per gaudir del bany amb salut

- Quan nedeu, feu-ho sempre en companyia d'altres persones.
- Sempre que sigui possible, banyeu-vos en llocs on hi hagi socorristes.
- No us banyeu si hi ha bandera vermella i respecteu sempre els advertiments dels socorristes.
- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens.
- Sortiu immediatament de l'aigua en cas d'indisposició.
- Si patiu qualsevol malaltia per la qual feu un seguiment mèdic, i especialment si teniu una malaltia cardíaca o circulatoria, consulteu els professionals sanitaris sobre la idoneïtat de la pràctica del bany, la natació o altres activitats aquàtiques.



Seguretat a la platja i a la piscina

10 consells per gaudir del bany amb salut

+ enllaç al document Seguretat a la platja i a la piscina Canal Salut



Recepta saludable: Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta

Ingredients per a 4 persones:

- 1 meló per a 4 persones (uns 200-250 g de pes net per cap)
- 2 cullerades soperes de crema de llet
- 1 iogurt natural
- 1 pessic de pebre negre
- 50 g d'encenalls de pernil ibèric
- Unes fulles de menta fresca



Elaboració:

1. Peleu el meló i traieu-ne les llavors.
2. Reserveu-ne un parell de talls, tal·leu la resta de la polpa a trossos i tritureu-la fins a obtenir una crema ben fina.
3. Condimenteu-la amb una mica de sal i pebre negre (opcional) i reserveu-la.
4. En el moment de servir la crema, afegiu-hi un parell de cullerades soperes de crema de llet i el iogurt natural i remeneu-ho tot.
5. Tal·leu els trossos de meló reservats a daus menuts o feu-ne boles i afegiu-les.
6. Serviu la crema ben freda, guarnida amb els encenalls de pernil ibèric, els daus de meló i les fulles de menta fresca picada.

Font: [Canal Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya](#)



Et pot interessar!



Salut en sintonia! Hospital Vall d'Hebron

Un podcast centrat en el pacient i la ciutadania en el qual els i les professionals assistencials de Vall d'Hebron expliquen amb un caràcter divulgatiu consells de salut i malalties.

L'al·lèrgia és una malaltia del sistema immunitari caracteritzada per una resposta exagerada a factors externs, coneguts com a al·lèrgens, que no són nocius per a la majoria dels individus. Poden ser pòl·lens, aliments, o medicaments, entre d'altres.



Agenda d'activitats

Del 30 de juny al 26 de juliol de 2024

H2OCl, activitats lúdiques i esportives per a infants i famílies les tardes d'estiu a les piscines exteriors del Complex Aquàtic de Vilafranca

+ informació!



Disponible tot l'any - Gelida

Ruta dels Tresors de Gelida
Ruta familiar gratuïta.

+ informació!



Disponible tot l'any - Sant Sadurní

El secret de Sant Sadurní
Una nova gimcana turística gratuïta que recorre la capital del cava.

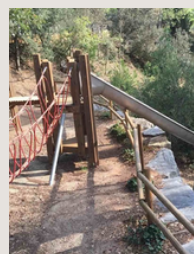
+ informació!



Disponible tot l'any - Sant Llorenç d'Hortons

Visita al part de Cal Sant Just
Amagat dins el bosc, hi trobareu aquest singular i tranquil parc infantil. Un parc amb elements de fusta amb ponts, gronxadors per als petits i amb un tobogan força gran que baixen pel pendent del terreny.

+ informació!



Tot l'any



Ca la recerca dels Vitis del Penedès

Es tracta d'una engrescadora proposta de turisme familiar per descobrir 12 pobles de l'Alt Penedès. Els Vitis són uns éssers que habiten el Penedès des de fa segles. Són unes criatures molt petites i silencioses, gairebé invisibles, que només es mouen quan ningú les veu. Tot i passar molt desapercebudes es porten prou bé amb els humans, sobretot amb els nens. Un món ple d'aventures de la mà d'uns éssers fantàstics que ho saben tot del Penedès.

+ informació!

- Avinyonet - L'origen d'una llegenda
- Castell d'Olèrdola - L'origen d'una llegenda
- Castellví de la Marca - Les visites reials
- Les Cabanyes - Les pintures amagades
- Gelida - La maleta plena d'història
- Torrelles de Foix - La cova miraculosa
- Sant Martí Sarroca - L'ànima de la roca
- Sant Sadurní d'Anoia - El guardià del cava
- Santa Margarida i els Monjos - Les empremtes del temps
- Subirats - La història que mai has vist
- Vilafranca del Penedès - La tripleta màgica
- Vilobí del Penedès - Els escultors d'aigua