



Escola Promotora de Salut
a l'Alt Penedès

11

Butlletí trimestral - Juny 2025



Excursió recomanada: Muntanya de Sant Pau

- Inici: Zona nord de Vilafranca del Penedès.
- Recorregut: Pujada progressiva per camins rurals fins al cim de la muntanya.
- Punt destacat: Arribada a l'ermita de Sant Pau del municipi de Pacs, des d'on es gaudeix d'una gran panoràmica del Penedès.
- Retorn: Descens suau per un camí alternatiu que tanca la ruta circular tornant al punt de sortida.

Dificultat ruta: Fàcil.

Fitxa tècnica de la ruta



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



El consell saludable: 10 consell per gaudir de bona salut

1. Garantir un bon descans nocturn i una correcta higiene de la son: dormint les 7 hores necessàries i desterrant les pantalles a les nits per evitar la hiperactivació.
2. Seguir una alimentació saludable i equilibrada: preparant menús setmanals on es prioritzi la fruita i la verdura, amb poca ingesta de carn vermella, evitant processats i bevent 1,5L d'aigua.
3. Evitar els tòxics en l'organisme: desterrant el tabac i l'alcohol.
4. Practicar exercici físic de forma regular: invertint 3h a la setmana i fent mínim una hora d'exercici cada vegada que el practiquem. D'aquesta manera s'assegura un millor descans, es té una musculatura més enfortida i es manté un control metabòlic.
5. Mantenir i conservar les relacions socials: dedicant temps de qualitat a família i amics, i cuidant aquestes relacions. Cal menys pantalla i més realitat.
6. Gaudir de pau mental: demanant ajuda, parlant, escoltant-nos, trobant el motiu d'aquesta pèrdua de pau i sent capaç de retrobar-nos amb ella.
7. Evitar l'estrès: ja sigui a la feina o a casa, no promovent situacions que el fan aparèixer o l'empitjoren.
8. Adoptar tècniques de meditació o mindfulness: facilitant així la relaxació i la reconexió amb un mateix per tal de cercar solucions a problemes poc evidents.



Els dos últims consells s'ubiquen a nivell transversal, ja que són essencials en el correcte desenvolupament dels 8 anteriors.

9. Ordre material: tenint la casa endreçada. L'ordre dona pau i la pau ofereix benestar.

10. Ordre d'agenda: organitzant i planificant tota la setmana, per tal d'aconseguir el manteniment dels hàbits saludables.



SJD Sant Joan de Déu
Parc Sanitari



Recepta saludable: Wok de quinoa amb gambes

Ingredients per a 4 persones:

- Quinoa
- Cuetes de gambes pelades
- Bròquil
- Mongetes verdes
- Pastanaga
- Carabassó
- Xampinyons
- Ceba
- Sal
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Pela, talla i renta les verdures. Cuina-les al vapor o bé bulleix-les.
2. Posa una olla a bullir i afegeix la quinoa quan l'aigua estigui bullint. Deixa-ho coure durant 15 minuts aproximadament.
3. Mentre es cou la quinoa, afegeix oli en el wok i afegeix les verdures. Un cop estiguin saltejades afegeix les gambes pelades i posteriorment la quinoa. Pots afegir salsa de soja baixa en sal.

COM COURE LA QUINOA:

1. Esbandeix la quinoa amb un colador fi per eliminar les saponines, evitant així, el gust amarg que donen aquestes.
2. Escorre la quinoa i afegeix-la a una olla ja en ebullició.
3. Tapa l'olla, redueix el foc i deixa cuinar lent fins que l'aigua s'hagi absorbit totalment (aproximadament 15 minuts).
4. Deixa-la reposar 5 minuts fora del foc.



Font: [Júlia Farré centre de Nutrició](#) | [Psiconutrició](#)



Et pot interessar!

Protegeix-te del sol!



ICSfluencers, el podcast
Institut Català de la Salut



"Hauríem d'eliminar de la nostra cultura que el bronzejat és guai"



Ja som a l'estiu, la calor ja és intensa i anar a la platja sembla un bon pla. Ara és més important que mai adoptar uns bons hàbits de protecció solar per evitar, sobretot, el foto envelleiment i el càncer de pell, un dels tipus de càncer més comú a tot el món. L'exposició a la llum ultraviolada del sol és una de les causes d'aquest càncer i és aquí on volem incidir avui.

En aquest episodi del pòdcast parlem de com ens hem de protegir del sol aquests mesos d'estiu amb la Rosa Senan, metgessa de família del CAP El Clot de Barcelona. Conduït per l'Anna Marín.



Activitats

Visita al castell de Penyafort i taller familiar de fanalets de paper

22 de juny de 2025 a les 11:00 hores

Inscripció prèvia

al 669 287 539

Activitat gratuïta.

Edat: A partir de 6 anys amb l'acompanyament d'un adult.

PENEDÈS



[+ informació!](#)



Ruta del Modernisme de Sant Sadurní

Us proposem una visita per Sant Sadurní d'Anoia i descobrir alguns dels seus edificis Modernistes amb multi Geoamagatall!



FEM UN TOMB
Guies, Rutes i Jocs amb GPS

[+ informació!](#)



Pumptrack Park La Granada del Penedès

La Granada va estrenar un nou pump track.

És una infraestructura esportiva i lúdica que ha revolucionat l'oferta cicloturística de la comarca.

És una pista de BMX per a totes les edats!

Us animem a gaudir-la!

[+ informació!](#)



[+ Localització](#)



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](#)