



Escola Promotora de Salut
a l'Alt Penedès

12

Butlletí trimestral - Desembre 2025



Excursió recomanada



TALAIA DEL CASTELLOT DES DE CASTELLVÍ DE LA MARCA



La ruta al Castellot és un itinerari circular de 3,3 km i dificultat fàcil, amb inici al darrere de l'església romànica de Sant Sadurní de Castellví de la Marca. El camí puja pel Fondo de les Oliveres del Vicari fins a les ruïnes del Castellvell i la Talaia, amb vistes espectaculars sobre la plana penedesenca. Durant l'ascens es troba el Cocó del Castellot i, opcionalment, es pot visitar la cova situada a la paret nord de la muntanya. El descens transcorre per corriols i pistes boscoses fins a tornar al punt d'inici. Una proposta ideal per gaudir de natura, patrimoni i història a tocar del Penedès.



[Fitxa tècnica de la ruta](#)



Font: Fem un tomb



El consell saludable: Practica aquest hàbits saludables!

1. Respira conscientment 2 minuts al dia: ajuda a reduir la tensió i millorar la concentració.
2. Camina 30 minuts diaris: l'exercici moderat augmenta el benestar emocional.
3. Desconnecta de pantalles 1 h abans d'anar a dormir: millora el descans i evita la hiperactivació.
4. Posa límits saludables: aprèn a prioritzar i a no sobrecarregar-te.
5. Cuida les relacions socials: reforça els vincles que aporten calma i suport.



1. Augmenta el consum de fruites d'hivern riques en vitamina C.
2. Taronges, mandarines, kiwi o llimes ajuden a reforçar les defenses naturals.
3. Hidrata't encara que faci fred.
4. Beure aigua o infusions calentes manté el sistema immunitari actiu i evita la deshidratació silenciosa.
5. Descansa prou hores.
6. Dormir entre 7 i 8 hores ajuda el cos a recuperar-se i a respondre millor davant virus i refredats.
7. Ventila els espais interiors 10 minuts al dia.
8. Renovar l'aire redueix la concentració de virus i millora la qualitat de l'ambient.

Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)



Recepta saludable: Wok de quinoa amb gambes

Ingredients (12 galetes):

- 2 plàtans ben madurs
- 120 g de flocs civada
- 1 cullerada de cacau pur (opcional)
- 1 grapat de xips de xocolata negra (70%)
- 1 culleradeta de canyella

Elaboració:

1. Aplasta els plàtans amb una forquilla fins fer-ne un puré.
 2. Afegeix-hi civada, la canyella i, si vols, el cacau.
 3. Incorpora uns quants xips de xocolata i barreja-ho bé.
 4. Forma petites galetes amb les mans i posa-les sobre una safata amb paper de forn.
1. Enforna-les a 180 °C durant 12–15 minuts.
 2. Deixa-les refredar... i a gaudir!



Font: Col·legi de Dietistes–Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)



Et pot interessar!

Consell de nutrició per a les vacances de Nadal



Episodi en ICSfluencers, el podcast

S'acosten les festes i per gaudir-ne al màxim no podem oblidar-nos de la salut, que acostuma a ser, precisament, el que més desitgem per a nosaltres i per a la gent que ens envolta durant aquests dies de celebracions. Però la salut no n'hi ha prou amb desitjar-la, sinó que hem tenir-ne cura. En aquest episodi parlem d'hàbits saludables en els àpats d'aquestes festes amb la dietista nutricionista Sonia Manzanedo Vila, dels CAP Doctor Lluís Sayé i Gòtic. Moderat per Anna Marín.



[ICSfluencers, el podcast](#)
[Institut Català de la Salut](#)



Activitats

Nadal al Penedès - Agenda d'activitats

Consulta les activitats que t'ofereix el Penedès aquest Nadal 2025 i viu les festes amb la nostra guia: la clàssica Fira del Gall, les fires de Santa Llúcia, activitats nadalenques, pessebres i llums.

[+ informació!](#) 



Fira del Gall a Vilafranca del Penedès

20 i 21 de Desembre de 2025

A Vilafranca del Penedès celebra la 361a edició de la Fira del Gall, un esdeveniment de llarga trajectòria que torna els dies 20 i 21 de desembre al parc de Sant Julià. La seva essència resideix en la promoció i venda del Gall del Penedès, una au autòctona de gran valor gastronòmic i cultural, reconeguda amb la Indicació Geogràfica Protegida (IGP).

[+ informació!](#) 



Santa Margarida i els Monjos, capital dels tions de Nadal

Aquest desembre, Santa Margarida i els Monjos es converteix en l'escenari del món màgic dels Tions amb l'arribada del Corretions i de les seves activitats paral·leles, especialment les propostes de Cal Tionaire, que enguany incorporen diverses novetats. Del 5 al 29 de novembre de 2025.

[+ informació!](#) 



Aquí trobaràs les activitats que podràs fer a l'Alt Penedès!

L'Alt Penedès té 27 pobles plens d'aventures! En cada poble hi pots trobar rutes per explorar, llocs per descobrir i festes amb molta alegria. Hi ha activitats per a tots els gustos: caminades, visites guiades, jocs, tallers i celebracions de Nadal. Aquesta comarca és com un gran mapa d'experiències on sempre hi ha alguna cosa divertida per fer. Per això hem preparat una selecció d'activitats perquè puguis triar les que més t'agradin i gaudir d'un munt de moments especials amb la família.

Preparat/da? L'aventura comença aquí!

[+ informació!](#) 

