



# SETMANA DE LA SALUT

## L'AUTOCURA

ABS VILA-SECA

DEL 20 AL 27 DE MAIG  
TALLERS i ACTIVITATS



XARXA SANTA TECLA  
Sanitària, Social i Docent  
a Tarragona des de 1171



Ajuntament de Vila-seca

# PROGRAMA SETMANA DE LA SALUT

## DIVENDRES 20 DE MAIG

De 17:00 h a 18:30 h

**La Residència surt al carrer**

Visita al celler. Sortida des de la residència.

## DILLUNS 23 DE MAIG

De 9:00 h a 13:00 h

**Informació dels actius en salut a Vila-seca**

Lloc: Carpa d'Actius en salut. Entrada del CAR Vila-seca.

De 10:30 h a 11:00 h

**Activa't: «Estiraments: Em mantic en forma»**

Lloc: La Plana

Activitat oberta a tothom.

De 14:30 h a 15:00 h

**Activa't: «Estiraments: Em mantic en forma»**

Lloc: CAP Vila-seca.

Activitat oberta a la ciutadania i als professionals del CAP.

## DIMARTS 24 DE MAIG

De 9:00 h a 13:00 h

**Informació dels actius en salut a Vila-seca**

Lloc: Carpa d'Actius en salut. Entrada del CAR Vila-seca.

De 10:30 h a 11:00 h

**Coneixem els nostres gimnasos al carrer com a font de salut**

Activitat per als alumnes de l'Institut Ramon Barbat.

Lloc: Torre d'en Dolça

De 18:00 h a 19:00 h

**Taller: «Coneix i escolta el teu cos».**

A càrrec de Pilar Muriel, psicòloga general sanitària, referent de benestar emocional i salut comunitària; i Pilar Rodríguez, infermera familiar i comunitària. Activitat oberta a tothom. Places limitades. Inscripció prèvia mitjançant QR o de manera presencial al CAP Vila-seca.

Lloc: Centre Cívic el Colomí

## DIMECRES 25 DE MAIG

**DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER A LA SALUT DE LES DONES.** Per commemorar aquesta efemèride i augmentar la conscienciació global sobre la importància de tenir una vida saludable, dedicarem el dia a promoció d'hàbits saludables entre les dones i la gent gran.

De 10:00 h a 11:00 h

**«En marxa».** Exercicis per millorar la mobilitat a l'aire lliure.

Lloc: Esplai Sant Esteve

D'11:00 h a 12:00 h

**Xerrada/esmorzar: Alimentar-nos equilibradament**

A càrrec de Carlos Toribio i Carmen Almazán del CAP Vila-seca.

Lloc: Esplai Sant Esteve

De 10:00 h a 12:00 h

**«Tu pots salvar una vida».** Taller de reanimació cardiopulmonar i actuació davant d'un ennuegament.

A càrrec d'Alberto Carrillo i Álvaro Moreno, metges residents del CAP de Vila-seca. Inscripció prèvia mitjançant QR o de manera presencial al CAP Vila-seca.

Lloc: CAP Vila-seca

De 17:00 a 18:00 h

**Taller: «Bossa de mà pel benestar personal»**

A càrrec de Lourdes Alegret, psicòloga de l'àrea de Drets socials i Participació ciutadana, i de Montse Gestí, tècnica de Benestar social de l'àrea de Drets socials i Participació ciutadana.

Lloc: Esplai Sant Esteve

## DIJOUS 26 DE MAIG

De 16:00 h a 18:00 h

**«Tu pots salvar una vida».** Taller de reanimació cardiopulmonar i actuació davant d'un ennuegament

A càrrec d'Alberto Carrillo i Álvaro Moreno, metges residents del CAP de Vila-seca. Inscripció prèvia mitjançant QR o de manera presencial al CAP Vila-seca.

Lloc: CAP Vila-seca

## DIVENDRES 27 DE MAIG

D'11:00 h a 12:00 h

**Visita al CAP de La Pineda**

A càrrec de Javier Torres, metge de pediatria, i Eva Esteruelas, infermera de pediatria. Adreçada als nens i nenes de l'escola Cal·lípolis de La Pineda.

Lloc: Consultori de La Pineda.

De 10:00 h a 12:00 h

**Sortim a caminar. Ens movem per fer salut**

Per tal d'augmentar la conscienciació global sobre la importància de fer habitualment activitat física per millorar la nostra salut i benestar, sortim a caminar.

Sortides a les 10:00 h des del Consultori de La Pineda i el CAP de Vila-seca. Trobada a les 11:00 h a la Torre d'en Dolça per iniciar les activitats esportives (Pilates i estiraments i circuits d'utilització dels parcs públics). Activitat oberta a tothom.



Inscripcions:  
Coneix i escolta el teu cos



Inscripcions:  
Tu pots salvar una vida

ORGANITZA:



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Associació Gent Gran Sant Esteve Vila-seca