



ABS VILA-SECA

SETMANA DE LA SALUT

AGAFA EL CONTROL DE LA TEVA SALUT

DEL 6 AL 12 DE MAIG DE 2023
TALLERS I ACTIVITATS



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



Ajuntament de Vila-seca

AGAFAM EL CONTROL DE LA TEVA SALUT DEL 6 AL 12 DE MAIG DE 2023

DISSABTE, 6 DE MAIG

09:30 h | **Xerrada: Estimulació del juego y de la comunicació en autisme**

Lloc: Centro In-neuro. C/ Onze de setembre, 32. Places limitades.
Inscripció prèvia mitjançant QR.

De 10:00 h a 14:00 h | **Donació de sang**

Lloc: CAP Vila-seca.
Inscripcions a donarsang.gencat.cat.

11:00 h | **Lliurament de premis del concurs pel cartell de la Setmana de la Salut de Vila-seca 2023**

Lloc: plaça davant del CAP Vila-seca.

11:00 h | **Representacions de l'Esbart Dansaire Ramon d'Olzina**

Lloc: davant del CAP Vila-seca.

11:30 h | **Com prevenir l'ansietat i la depressió. Estratègies psicoemocionals**

Lloc: Rendiment, centre de psicologia.

DILLUNS 8 DE MAIG

De 9:00 h a 13:00 h | **Presentació de la Setmana de la Salut de Vila-seca:**

- Decisions importants de final de vida: Document de Voluntats anticipades
- Prevenció i hàbits saludables
- Benestar emocional
- Fisioteràpia: Activem-nos
- Representants de Caritas, ara al teu costat.

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

De 09:30 h a 13:30 h | **50% de descompte en higiene dental***

Lloc: Clínica Dental Mediterranea
Cita prèvia: 977 911 035
o al WhastApp 633 424 685.
Activitat oberta a tothom.

*No subjecte a altres descomptes.

10:00 h | **Els contes com a eina d'acompanyament emocional**

Lloc: CAP Vila-seca.
Activitat adreçada a pares i mares.
Inscripció prèvia mitjançant QR.

10:00 h | **Aquagym**

Lloc: piscines de Vila-seca. Inscripció prèvia al 977 395 609. Places limitades: 25 persones.

11:00 h | **Com millorar la teva relació amb el menjar**

Lloc: Centro Psicoeducate.
Inscripció prèvia mitjançant QR.

Durant l'esbarjo · Institut Vila-seca **Estand sobre sexualitat segura, esport i prevenció d'addiccions**

Activitat adreçada als alumnes del centre.

17:00 h | **Taller: Salut bucodental des de la primera dent**

Lloc: Ludoteca. Centre cívic Colomí.

De 17:00 a 18:00 h | **loga terapèutic**

Lloc: Casal de la Dona. Centre cívic Colomí.

18:00 h | **Avui és el millor dia per deixar de fumar.**

Educació grupal per deixar de fumar
Lloc: Sala de reunions del CAP Vila-seca.

DIMARTS, 9 DE MAIG

09:30 h | **Sortim a caminar.** Vine a caminar!

Esmorzar saludable, respiració conscient i exercicis.
Sortides simultànies des del consultori de la Pineda i el CAP de Vila-seca cap al Santuari de la Mare de Déu de la Pineda.

De 10:30 h a 12:00 h | **Tu pots salvar una vida.**

Actuació davant l'ennuegament i la parada cardiorespiratòria
Lloc: Centre cívic La Plana.

Durant l'esbarjo · Institut Ramon Barbat **Estand sobre sexualitat segura, esport i prevenció d'addiccions**

Activitat adreçada als alumnes del centre.

15:15 h | **Et preocupa el desenvolupament del teu fill? Parlem-ne. Recursos, eines i estratègies**

Lloc: Centre Neuroeduca.
Inscripció prèvia: 977 106 836.

De 16:00 h a 19:00 h | **Xerrada sobre la salut periodontal**

Lloc: Clínic Artigas i Pifarré.
Cita prèvia: al correu electrònic artigas00@hotmail.com. Activitat oberta a tothom.

18:00 h | **Tu pots salvar una vida.**

Actuació davant l'ennuegament i la parada cardiorespiratòria
Lloc: CAP Vila-seca.
Inscripció prèvia mitjançant QR.

De 18:00 h a 19:30 h |

Biodansa per a l'autocura

Lloc: Centre Cívic el Colomí

Inscripció prèvia: igualtat@vila-seca.cat

De 19:00 h a 20:00 h |

Crossfit al carrer

Lloc: Pista poliesportiva La Formiga.

DIMECRES, 10 DE MAIG

De 09:00 h a 20:00 h | Estand sobre novetats i salut bucodental en grans i petits

- Com controlar el creixement i la salut en els nostres fills (ortodòncia interceptiva)
- Novetats en odontologia: menjar i somriure sense dificultat (cirurgia implantològica guiada)

Lloc: Clínica Dental Dra. Sonia Ruiz.

Activitat oberta a tothom.

De 09:00 a 12:00 h i de 15:00 a 21:00 h |

Crossfit. Jornada de portes obertes

Lloc: Kong Crossfit

10:00 h | Farmàcia natural.

Farmacíola natural per als costipats.

Lloc: CAP Vila-seca.

Inscripció prèvia mitjançant QR.

10:00 h | Alimentació, emocions i moviment

Lloc: Centre Cívic La Plana. Entrada lliure.

De 10:25 a 12:25 h | Work Out League

Lloc: Torre d'en Dolça. Inscripció prèvia:

workoutleague.barbat@gmail.com

De 16:00 h a 17:30 h | Eines pel respecte, l'atenció i el bon tracte

Lloc: Espai Sant Esteve

DIJOUS, 11 DE MAIG

De 09:30 h a 15:00 h |

Saps com rentar-te les dents?

Lloc: Olzina Dental.

Cita prèvia: 977 391 066

o al WhastApp 699 876 864.

Cal portar raspall de dents i pasta dentífrica.

09:30 h | Aquagym

Lloc: Spalas La Pineda. Places limitades.

Inscripció prèvia al 977 374 256.

10:00 h | Estand alimentació saludable i consells de nutrició

Lloc: Mercat municipal de Vila-seca

10:15 h | Body Pump

Lloc: Spalas La Pineda. Places limitades.

Inscripció prèvia al 977 374 256.

11:00 h | Alimentació, emocions i moviment

Lloc: Centre cívic La Pineda. Entrada lliure.

D'11:00 h a 12:00 h | Pilates

Lloc: Casa de la Dona. Centre cívic Colomí.

De 15:00 h a 16:30 h |

Tinc un adolescent a casa

Lloc: Escola la Plana

17:00 h | Què he de fer si el meu nadó s'ennuega?

Prevençió i actuació en cas

d'ennuegament en nadons

Lloc: Ludoteca. Inscripció prèvia mitjançant QR.

De 17:15 h a 19:00 h | Jiu-Jitsu per la salut.

Jornada de portes obertes

Horaris per edat:

17:15 h: de 3 a 5 anys

18:00 h: de 6 a 8 anys

19:00 h: de 9 a 11 anys

Lloc: Gracie Barra Vila-seca. C/ Galceran de Pinós,

14. Inscripció prèvia indicant horari i nom per

WhatsApp al 633 042 937.

18:00 h | Hipopressius

Lloc: Casa de la Dona. Centre cívic Colomí.

DIVENDRES, 12 DE MAIG

De 09:30 h a 20:00 h | Jiu-Jitsu per la salut.

Jornada de portes obertes

Horaris per edat:

09:30 h i 15:00 h: a partir de 16 anys

18:00 h: a partir de 12 anys

20:00 h: per a dones a partir de 12 anys

Lloc: Gracie Barra Vila-seca. C/ Galceran de Pinós,

14. Inscripció prèvia indicant horari i nom per

WhatsApp al 633 042 937.

10:00 h | Escolta el teu cos.

Lloc: Espai Sant Esteve. Entrada lliure.

D'11:00 h a 12:00 h |

Visita el consultori de La Pineda

Lloc: Consultori de La Pineda.

Activitat adreçada als nens i nenes de l'escola

Cal·lípolis de La Pineda.

16:00 h | La residència surt al carrer

Lloc: nucli antic de Vila-seca, sortida des de la residència.

Activitat adreçada als usuaris de la residència i als seus acompanyants.

PROGRAMA SETMANA DE LA SALUT

DEL 6 AL 12 DE MAIG

Bibliosalut

Préstec de llibres a l'entorn de la salut

Lloc: Biblioteca de Vila-seca
www.bibliotecavila-seca.cat

DEL 8 AL 12 DE MAIG

De 16 h a 20 h | Tractament
d'higiene dental per a adolescents

Lloc: Clínica Bonadent. Preu 15 €
Cita prèvia per telèfon i WhatsApp: 657 484 848.
Tractament adreçat a joves de 15 a 18 anys.



Dibuix realitzat per Núria Gauxanachs Cardona, de 6 anys, guanyadora del concurs de dibuix de la Ludoteca de Vila-seca

INSCRIPCIONS:



6 DE MAIG

Xerrada:
*Estimulació
del juego y de la
comunicación en
autismo*



8 DE MAIG

Els contes
com a eina
d'acompanya-
ment emocional



8 DE MAIG

Com millorar
la teva
relació amb el
menjar



9 DE MAIG

Tu pots salvar
una vida



10 DE MAIG

Farmàcia natural



11 DE MAIG

Què he de fer
si el meu nadó
s'ennuega?

ORGANITZA:



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



Ajuntament de Vila-seca

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



COOPERATIVA
AGRICOLA DE
VILA-SECA

