



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 autismo**

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](mailto: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](mailto: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



HIPERBARIA

