



ABS VILA-SECA

SETMANA DE LA SALUT

ESTIL DE VIDA MEDITERRANI

DEL 2 A L'11 DE MAIG DE 2024
TALLERS I ACTIVITATS



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



Ajuntament de Vila-seca

ESTIL DE VIDA MEDITERRANI

DEL 2 A L'11
DE MAIG
DE 2024

DIJOUS, 2 DE MAIG

CARPES DE SALUT

De 09:00 h a 13:30 h

Carpa prevenció del càncer. Prevenim el càncer de pell. Informació sobre el Programa de detecció precoç del càncer de còlon i recte.

Carpa hàbits de l'estil de vida mediterrani.

Alimentació, activitat física, salut emocional, salut bucodental i higiene de mans.

Carpa 'La meva salut'. Atenció a l'usuari.

Càritas. Informació a l'usuari.

11:00 h | **Classe de Pilates**

Lloc: Centre Cívic Colomí.

Organitza: Casal de la Dona.

19:30 h | **Dgusta tapes. Jornades**

gastronòmiques de cuina mediterrània

Organitza: Associació d'Empresaris d'Hostaleria.

DIVENDRES, 3 DE MAIG

50% de descompte en higiene dental*

Lloc: Clínica Dental Mediterrània.

Cita prèvia: 977 911 035

o al WhatsApp 633 424 685.

Activitat oberta a tothom.

**No subjecte a altres descomptes.*

12:00 h | **Xerrada: Salut bucodental per a nadons (de 0 a 3 anys)**

A càrrec de la higienista bucodental de la Comissió de salut comunitària.

Lloc: CAP Vila-seca. 1a planta, sala de fisioteràpia de Primària.

DISSABTE, 4 DE MAIG

De 10:00 a 13:00 h | **Joc de l'oca familiar gegant**

Joc d'entreteniment familiar per promoció de l'exercici i la socialització.

Lloc: Davant el Mercat Municipal.

Organitza: Departament Joventut

i Àrea de Drets Socials. Ajuntament de Vila-seca.

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

Lloc: Centre cívic de la Formiga.

Organitza: Banc de Sang i Teixits.

DILLUNS, 6 DE MAIG

15:15 h | **Xerrada: Esmorzars i berenars saludables amb una bona salut bucodental**

Dirigida a famílies de l'escola Mestral. A càrrec de la nutricionista i la higienista dental de la Comissió de salut de comunitària.

16:15 h | **Xerrada: Estil de vida mediterrani per un envelliment actiu i saludable**

A càrrec de la fisioterapeuta i les infermeres de la Comissió de salut comunitària.

Lloc: Esplai Sant Esteve.

18:00 h | **Xerrada: Vols deixar de fumar? Eines per aconseguir-ho**

A càrrec de la infermera referent del programa d'ajuda per deixar de fumar.

Lloc: CAP de Vila-seca. 1a planta, aula de docència.

18:00 h | **Pintem les emocions**

Lloc: Ludoteca Tot Joc.

Organitza: Àrea de Drets Socials i Participació Ajuntament de Vila-seca.

DIMARTS, 7 DE MAIG

09:30 h | **Caminada al santuari de la Mare de Déu de la Pineda**

Sortida simultània des del CAP de Vila-seca i des del Consultori de la Pineda.

Organitza: Comissió de salut comunitària.

11:00 h | **Classe de Pilates**

Lloc: Centre Cívic Colomí.

Organitza: Casal de la Dona.

11:30 h | **Classe de gimnàstica: forma**

Lloc: Esplai Sant Esteve de Vila-seca.

Organitza: Esplai Sant Esteve.

12:00 h | **Xerrada: Estil de vida mediterrani per un envelliment actiu i saludable**

A càrrec del servei de nutrició, fisioteràpia i benestar emocional de la Comissió de Salut Comunitària.

Lloc: Centre Cívic de la Pineda.

15:00 h | **Xerrada: Esmorzars i berenars saludables amb una bona salut bucodental**

Dirigida a les famílies de l'Escola La Plana.

A càrrec de la nutricionista i la higienista dental de la Comissió de salut comunitària.

16:00 h | La residència surt al carrer

Excursió dels usuaris de la Residència Vila-seca amb familiars i voluntaris al pavelló d'esports. Actuació de patinatge i berenar saludable. Organitza: Residència Vila-seca i Patí Club Vila-seca.

17:00 h | Xerrada: La salut de les genives i els implants

Lloc: Clínica Artigas i Pifarré. Vila-seca.

18:00 h | Taller de cuina mediterrània

A càrrec de la Fundació Alícia. Lloc: Sala polivalent del Castell de Vila-seca. Aforament limitat: 40 persones per ordre d'arribada. Organitza: Regidoria de Salut Ajuntament de Vila-seca.

18:00 h | Taller: Gelats de fruita

Lloc: Ludoteca Tot Joc. Organitza: Àrea de Drets Socials i Participació Ajuntament de Vila-seca.

18:00 h | Taller: Adolescència, resiliència i família. Programa escoles resilient.

Dirigit a les famílies de 1r d'ESO de l'Institut Ramon i Barbat. A càrrec de la psicòloga de benestar emocional de la Comissió de salut comunitària.

DIMECRES, 8 DE MAIG**09:00 h | Taller grupal: Eines per gestionar l'estrès i l'ansietat**

Lloc: Centre de psicologia Rendiment. Organitza: Rendiment.

10:00 h | Els petits visiten el CAP

Visita al CAP de Vila-seca dels alumnes d'infantil de l'Escola La Plana. A càrrec del servei de Pediatria.

10:00 h | Caminada

Alumnes del cicle superior de primària de l'Escola La Plana. Organitza: Escola La Plana.

17:00 h | Xerrada: Begudes ensucrades i energètiques

A càrrec de la nutricionista de la Comissió de salut comunitària. Lloc: PIJ, Espai Jove Vila-seca. C/de la Font, 12.

18:00 h | Taller: Quin so fa el nostre cor?

Lloc: Ludoteca Tot Joc. Organitza: Àrea de Drets Socials i Participació Ajuntament de Vila-seca.

18:00 h | Taller grupal: Alimentació mediterrània amb els 5 sentits

Lloc: Centro Psicoedúcate de Trastornos alimentarios. · C/Equador, 19. Organitza: Centre Psicoedúcate

DIJOUS, 9 DE MAIG**09:00 h | Cursa d'orientació a la Torre d'en Dolça**

Alumnes del cicle mitjà i superior de primària de l'Escola Cal·lípolis.

11:00 h | Xerrada: Esmorzars i berenars saludables amb una bona salut bucodental

Dirigida a les famílies de l'Escola Cal·lípolis. A càrrec de la nutricionista i la higienista dental de la Comissió de salut comunitària.

11:00 h | Classe de Pilates

Lloc: Centre Cívic Colomí. Organitza: Casal de la Dona.

11:30 h | Classe de gimnàstica: forma

Lloc: Esplai Sant Esteve de Vila-seca. Organitza: Esplai Sant Esteve.

15:00 h | Xerrada: Ús de les pantalles i prevenció del sedentarisme

Dirigit a famílies de l'escola Torroja. A càrrec de la psicòloga de benestar emocional i la fisioterapeuta de la Comissió de salut comunitària.

17:30 h | Classe de ioga terapèutic

Lloc: Esplai Sant Esteve de Vila-seca. Organitza: Esplai Sant Esteve.

18:00 h | Ioga, mobilitat i hipopressius

Lloc: Centre Cívic Colomí. Organitza: Casal de la Dona.

18:00 h | Xerrada: Higiene del son

A càrrec de la infermera familiar i comunitària i la psicòloga referent de benestar emocional de l'ABS de Vila-seca. Lloc: CAP de Vila-seca. 1a planta, aula de docència.

18:00 h | Taller: Els 5 sentits saludables

Adreçada a infants fins als 5 anys. Lloc: Ludoteca Tot Joc. Organitza: Àrea de Drets Socials i Participació Ajuntament de Vila-seca.

19:30 h | Dgusta tapes. Jornades gastronòmiques de cuina mediterrània

Organitza: Associació d'Empresaris d'Hostaleria.

DIVENDRES, 10 DE MAIG

09:00 h | **Bicicletada**

Alumnes de cicle superior de primària de l'Escola Cal-lípolis.

De 10:00 a 16:00 h | **Taller de dieta mediterrània saludable i no cariogènica**

Lloc: Clínica dental Dra. Sonia Ruiz

10:00 h | **Els petits visiten el CAP**

Visita al CAP de Vila-seca dels alumnes de l'escola Cal-lípolis.

A càrrec del servei de Pediatria.

12:00 h | **Xerrada: Trencant mites en odontologia**

Dirigida a les famílies de l'Escola Cal-lípolis. A càrrec del servei d'Odontologia. ABS de Vila-seca. Lloc: CAP de Vila-seca. 1a planta, aula de docència.

De 12:00 a 15:00 h | **Xerrada: Benestar emocional i estil de vida mediterrani**

Dirigit als treballadors del centre especial de treball de Santa Tecla. A càrrec de la psicòloga de benestar emocional i les infermeres de la Comissió de Salut Comunitària.

18:00 h | **Mou-te en família**

Lloc: Ludoteca Tot Joc.

Organitza: Àrea de Drets Socials i Participació Ajuntament de Vila-seca.

19:00 h | **loga terapèutic**

Lloc: Espai Sant Esteve de Vila-seca.

Organitza: Espai Sant Esteve.

DISSABTE, 11 DE MAIG

De 10:00 a 11:30 h | **loga davant el mar**

A càrrec d'AQUAIARA.

Lloc: àrea de gespa davant la platja de la Pineda

DEL 2 A L'11 DE MAIG

BIBLIOSALUT

Préstec de llibres amb la temàtica de l'estil de vida mediterrani

Organitza: Biblioteca Municipal de Vila-seca.

CLÍNICA DENTAL BONADENT

Descomptes en higiene dental i 50% en obturacions simples

Cita prèvia: 657 484 848.

ORGANITZA:



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



Ajuntament de Vila-seca

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



Associació
Gent Gran
Sant Esteve
Vila-seca



Les escoles Cal-lípolis, La Plana, Torroja i Mestral han participat en la setmana de la salut organitzant activitats sobre l'estil de vida mediterrània, taller de cuina, activitats a l'aire lliure i han ofert espais per a xerrades a les famílies.