



Viu amb salut

VINCULA'T!

SETMANA DE LA SALUT A CALELLA



3 A 7 ABRIL 2018



Dels hàbits que prenem de joves dependrà, en bona part, la salut de què gaudirem en l'edat adulta, tot i que mai, mai, és tard per corregir hàbits poc saludables o millorar els que ja tenim.

També és cert que, moltes vegades, en això d'assumir hàbits saludables, ajuda molt el fet de rebre una petita empenta. Des del govern municipal apostem clarament per aquesta iniciativa, "Per la teva salut. Vincula't", que des de ja fa alguns anys ha arrelat a Calella.

Dediquem uns dies a treballar la salut com una manera de viure autònoma, solidària i joiosa. Aquest és l'objectiu de totes les activitats que formen aquesta setmana de la salut.

Durant aquests dies, pararem atenció a la memòria, a l'alimentació saludable des de l'escola bressol, als beneficis de l'esport per a la gent gran, a la indissoluble relació entre esport i salut, a les al·lèrgies i a les intoleràncies, a l'ús correcte dels medicaments...

Canviar d'hàbits no sol ser fàcil. Apostar per una millor salut, sí. Us convido a participar activament d'aquesta nova edició de "Per la teva salut. Vincula't".

Montserrat Candini
Alcaldeessa de Calella.



Dimarts, 3 d'abril

9.00 h, dins el Programa Pas a Pas, **"Vine a caminar amb nosaltres"**, a càrrec del CAP Calella. Sortida de l'aula d'educació sanitària del CAP Calella.

12.00 h, a la sala de plens, **inauguració "Viu amb Salut. Vincula't"**, a càrrec de l'alcalde de Calella Montserrat Candini, Joan Guix secretari de l'Agència de la Salut Pública i el Dr. Humet director mèdic de la Comunitat Terapèutica del Maresme.

16.00 h, a l'Espai Mercat, **Taller de Memòria** a càrrec de l'Àrea de Política Social del l'Ajuntament de Calella. En finalitzar hi haurà **berenar** per als assistents amb la col·laboració del bar del recinte.

17.30 h, A la sala d'actes del Hospital de Calella, **xerrada "Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)"**, a càrrec de la Sra. Anna Pérez i el Sr. Jaume Arnau, infermers del CAP Calella.

19.30 h, a l'Espai Mercat, **xerrada "Beneficis de l'esport en la gent gran"**, a càrrec de la Sra. Raquel Amoedo, infermera del CAP Calella.



Dimecres, 4 d'abril

9.30 h, dins el Programa **"Esport i Salut per a la Gent Gran"**, a càrrec de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Calella, **Passejada i gimnàstica de manteniment**. Sortida des de la Font de Sant Jordi al Parc Dalmau.

11.00 h, en directe per Ràdio Calella Televisió, **taula rodona "L'estigma de la Salut mental"**, a càrrec de la Comunitat Terapèutica del Maresme. Les entitats convidades són l'Encenall, la Fundació el Molí i l'Associació positiva de salut mental del delta de Tordera. Amb la col·laboració de Radio Calella Televisió.

17.30 h, a l'Espai Mercat, **taula rodona "El conflicte com a oportunitat educativa. Aplicant un programa de desenvolupament positiu a través de l'esport"**, a càrrec de la Fundació Creu Grogà. Els convidats són la Sra. Roser Fernández, directora de l'Observatori Sociològic Internacional de l'Esport, el Sr. Xavi Costa, psicòleg de la Fundació Creu Grogà, la Sra. Montse Frigola, responsable del programa PRPS a l'Escola Freta de primària, i la Sra. Míriam Reina, responsable del programa PRPS a l'Escola Freta de secundària. En finalitzar respondran els precís i preguntes dels assistents.

18.30 h, a la cuina de la Ferreteria Can Gallart (St. Joan 46), **showcooking "Cuinar a casa sense gluten i sense riscos"**, a càrrec de l'empresa Alatria. Activitat gratuïta. **Cal inscripció prèvia** a l'Àrea de Promoció de la Salut (morenobe@calella.cat) Fins a un màxim de 20 persones.



Dijous, 5 d'abril

10.00 h, a l'Espai de la Gent Gran de Calella, **xerrada “Estem ben hidratats? La hidratació i les persones grans. L'aigua és vida”**, a càrrec de la Sra. Emma Sureda de l'Agència de Salut Pública.

15.15 h, a la sala de Juntes de l'Hospital de Calella, **Grup d'Ajuda Mútua “Dinàmica identificació de les emocions”**, adreçat a familiars i persones amb Alzheimer i altres demències, a càrrec de Sra. Lorena Grau, neuropsicòloga de l'AVAH. Cal inscripció prèvia al telèfon 937 690 201; ext. 2942, dimarts i dijous.

18.00 h, **camnada per a totes les edats “La Màgia del Capvespre al Puig de Popa”** a càrrec de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Calella. Sortida des de la plaça de l'Ajuntament i arribada al Turó de Puig de Popa, passant per la Riera Capvespre i el Coll de l'Era d'en Móra, per viure el capvespre des de dalt del petit turó. Tornada pel Torrent del Raig al punt d'inici. Recorregut circular de 9 km. S'ha de portar roba i calçat adequats, llanterna o frontal, aigua i una mica de berenar/sopar, si s'escau. A Puig de Popa hi haurà un petit avituallament. **No cal inscripció prèvia.** Col·labora Calella Marxa.



Divendres, 6 d'abril

(Dia Mundial de l'Activitat Física)

9.00 h, **camnada, sessió de taitxí i esmorzar saludable**, a càrrec de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Calella. Sortida del CAP, sessió de taitxí a les 9.15 h a la plaça de l'Ajuntament. Tot seguit camnada de baixa dificultat amb arribada a l'Espai Mercat per esmorzar a les 11.00 h amb la col·laboració dels paradistes i del bar del recinte. **No cal inscripció prèvia.**

17.30 h, a la cuina de la Ferreteria Can Gallart (Sant Joan, 46), taller **“Cuina Sense Pares”**, a càrrec de la Sra. Núria Molet, tallerista-dietista d'Itinerart, adreçat als joves de 14 a 18 anys. El taller consta d'una breu explicació sobre alimentació saludable i l'elaboració de tres receptes fàcils, ràpides, saludables i econòmiques. Activitat gratuïta. **Cal inscripció prèvia** a l'Àrea de Joventut (aj035.joventut@calella.cat o el telèfon: 663 348 717). Col·labora: Diputació de Barcelona.

18.30 h, a la Cooperativa l'Amistat, **xerrades i taula rodona “L'ús segur dels medicaments”**, a càrrec de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva i Col·legi de Farmacèutics de Barcelona.

> **“Adequació del tractament. Procés planificat i utilització de les benzodiazepines”**, a càrrec de la Dra. Maura Nicolau, geriatra de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva.

> **"No em trobo gaire bé. I si em prenc un Ibuprofè"**, a càrrec de la Dra.

Carme Pascual, metgessa de família del CAP Calella.

> **"Què cal saber dels antibiòtics?"**,

a càrrec del Sr. Jaume Pombo, formador del COFB i farmacèutic de la farmàcia Paquita Costa Perich, de Pineda de Mar.

> **"La farmaciola a casa"**, a càrrec de la Sra. Raquel Amoedo, infermera del CAP Calella.

Posterior taula rodona amb els ponents per respondre els precis i preguntes dels assistents.



Dissabte, 7 d'abril

(Dia Mundial de la Salut)

10.00 h, al Centre de Formació Permanent Francesc Grau i Viader,

1r pis de la Fàbrica Llobet-Guri, **Teatre-Fòrum "És cosa de nens!"**,

a càrrec de l'Àrea d'Educació de l'Ajuntament de Calella i KOAN, centre de psicologia integral.

Realització d'una peça teatral sobre un conflicte escolar, amb la posterior resolució amb el públic assistent.

Col·labora: Diputació de Barcelona.

12.00 h, a la plaça de Lluís Gallart,

Masterclass de Sh'bam i Pilates

Balance a càrrec dels instructors: Jofre Buxeda i Anna Soanes del gimnàs CISE.

Cal portar roba i calçat adequat. Es repartirà aigua i la Fundació Ametller donarà un avituallament a base de fruita a tots els assistents. En cas de pluja, es farà a la sala polivalent de la Fàbrica Llobet-Guri.

16.30 - 20.00 h, a la plaça de l'Església, **Mostra d'entitats per**

a la salut amb la participació de Alcohòlics Anònims, Al-Anon Familiars d'Alcohòlics, Associació Diabètics Catalunya Delegació ADC Maresme, Associació Discapacitats Alt Maresme (ADIAM), Associació Parkinson Maresme (APM), Associació Positiva de Salut Mental Delta de Tordera, Associació Voluntaris i Amics de l'Hospital St. Jaume de Calella (AVAH), Gimnàs CISE, Fundació Creu Grogà, Fundació Miquel Valls, Oncolliga, Orientalum, Reeixir associació per l'agorafòbia i l'ansietat, Udols de Foc.

16.30 h, a la plaça de l'Església, **gimcana "Vincula't"** adreçada a infants i joves. Hi haurà un obsequi per a tots els participants.

17.30 h, a la plaça de l'Església, **lectura del conte "La Llum de l'Estel"**, a càrrec de l'Associació Positiva de la Salut Mental Delta de Tordera. En finalitzar el conte, taller de confecció d'un titella amb el públic assistent.

18.30 h, a la plaça de l'Església, **actuació del grup Acústic Box** amenitzant la Fira.

19.45 h, a la plaça de l'Església, **cloenda "Viu amb Salut. Vincula't"**, a càrrec de la Sra. Margarita Valls regidora responsable de les àrees de Política Social, Nova Ciutadania i Salut.



Durant la setmana

Portes obertes

Les següents entitats esportives de Calella, oferiran la possibilitat de provar el seu esport de manera gratuïta, en jornades de portes obertes a les instal·lacions esportives del municipi. Activitat sense inscripció prèvia.

Club Bàsquet Calella

Al pavelló Municipal d'Esports -Parc Dalmau-, **dimecres 4 d'abril de 17.30 a 18.30 h**, per a nens i nenes de 6 a 12 anys.

Club Futbol Calella

Al Camp de Futbol de Mar, **diumenge 8 d'abril de 10.00 a 12.00 h**, per a nens i nenes de 3 a 17 anys.

Club Judo Calella

Al gimnàs de l'Escola La Minerva, **dimecres 4 d'abril, de 18.00 a 19.00 h**, per a nens i nenes de 5 a 7 anys, **de 19.00 a 20.00 h**, per a nens i nenes de 8 a 12 anys, i **de 20.00 a 21.30 h**, per a nois i noies a partir de 12 anys.

Club Tennis Taula Calella

A les instal·lacions del Tennis Taula a la Fàbrica Llobet, **dimarts 3 d'abril, dimecres 4 d'abril, dijous 5 d'abril i divendres 6 d'abril, de 17.15 a 19.15 h**, per a nens i nenes de 5 a 12 anys, de 19.00 a 21.00 h, per a nois i noies de 13 a 18 anys.

Fundació Creu Groga

Al Crol Centre Calella, per fer waterpolo, **dissabte 7 d'abril de 9.00 a 11.00 h**, per a nens i nenes a partir de 7 anys.

Secció Esportiva Escola Pia Calella

Al pavelló de l'Escola Pia Calella (carrer Jovara) per fer voleibol, **dissabte 7 d'abril d'11.30 a 13.00 h**, per a nens i nenes de 6 a 11 anys.

Unió Esportiva Handbol Calella

Al pavelló Municipal d'Esports -Parc Dalmau-, **dimarts 3 d'abril de 18.00 a 20.00 h**, per a nens i nenes de 5 a 12 anys.

ORGANITZA



AMB LA COL·LABORACIÓ



Menús especials per la Setmana de la Salut. Vincula't

Sota el nom de menús -Vincula't- els següents restaurants oferiran menús més econòmics, prioritzant els criteris AMED (alimentació mediterrània) per tal de promoure l'alimentació mediterrània com una alimentació saludable. Per més informació i reserves cal trucar o dirigir-se al mateix restaurant.

Bahari Club

[Platja de Garbí. Telèfon: 606 608 333]
del 4 al 6 d'abril.

Cantinflas & Groucho's

[C/Riera, 20. Telèfon: 937 660 991]
del 3 al 6 d'abril

El Galliner

[C/Església, 275. Telèfon: 937 695 502]
del 4 al 6 d'abril.

El Peix Grillat

[C/Indústria, 56. Telèfon: 638 846 490]
del 3 al 6 d'abril

La Gàbia

[Passeig Manuel Puigvert. Telèfon: 937 695 185] dimecres 4 d'abril.

Luna Gaucha

[Plaça Ajuntament, 8. Telèfon: 937 691 946]
dimarts 3, dimecres 4 i dijous 5 d'abril.

Nui Beach

[Platja Gran. Telèfon: 646 905 567]
del 3 al 7 d'abril.

Sa Sa Sa Cuina Flexiterània

[C/Amadeu, 50. Telèfon: 625 396 107]
del 3 al 7 d'abril, places limitades,
cal fer reserva prèvia.

Control preventius

Al CAP de Calella, **dimecres 4 i dijous 5 d'abril**, en horari **d'11.00 a 13.30 h i de 16.00 a 18.00 h**, es realitzaran visites de cribatge de factors de risc cardiovascular en població major de 15 anys (mesura de tensió arterial, pes, glucosa, colesterol...). No cal demanar cita prèvia.

A totes les farmàcies del municipi, **del 3 d'abril fins el 7 d'abril**, en l'horari habitual de cada farmàcia es farà la pressa de la tensió arterial de forma gratuïta.

Instagram

Per aquesta Setmana de la Salut, totes les fotografies del actes del Vincula't que estiguin etiquetades sota les etiquetes **#vinculatcalella** **#calellaesmes** es tindran en compte ja, que les millors sortiran publicades en la propera edició del diari "Calella és Més".

