



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 Alcía. 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**

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: Esplai Sant Esteve de Vila-seca.

Organitza: Esplai 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**

**Prèstec de llibres amb la temàtica de l'estil de vida mediterrani**

Organitza: Biblioteca Municipal de Vila-seca.

### **CLÍNICA DENTAL BONADENT**

**Descomptes en higiene dentals i 50% en obturacions simples**

Cita prèvia: 657 484 848.

## ORGANITZA:



## 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.