

Del **3** al **12**  
abril | 2019



**VIII**  
**SETMANA**  
DE LA **SALUT**

Vilassar de Mar,  
municipi  
cardi♥protegit!



Ajuntament de Vilassar de Mar



**VdM**  
» endavant

# COL·LABOREN EN LA SETMANA DE LA SALUT

Associació Taekwondo IPF  
de Catalunya  
Aula de Música de Vilassar de Mar  
Auto servei Serrat  
Bar 1001  
Betdisseny  
CANVI (Càncer i Vida)  
CC ONG  
Centre Excursionista Vilassar de Mar  
Centre Veterinari Central Parc  
Centre Veterinari La Xinesa  
Centre Veterinari Sant Joan  
CILF Centre de Logopèdia  
i Fonoaudiologia  
Club Ciclista  
Corriol  
Creu Roja  
El Petit Bané  
Farmàcia Altirriba Gutiérrez  
Farmàcia Altirriba Pertegaz  
Farmàcia de Mar

Farmàcia M. Mollfulleda  
Farmàcia M. Roca  
Farmàcia Puche Jové  
Farmàcia Roca 1904  
Farmàcia Vilassar  
Formatges Vilatzara  
Fruites Victoria del Barco  
Judo Vilassar  
Health System  
Llibreria Index  
Mireia Soler i Granier  
Neosalus  
Oncolliga  
Piscina Mpal. Vilassar de Mar  
Restaurant Can Pa amb Tomàquet  
Restaurant El Sot  
Restaurant El Terral  
Soul Train  
SPAM  
Vilassar Comerç

L'OMS defineix la salut com

**“un estat de benestar complet físic, mental i social, i no tan sols l'absència de malaltia o condició patològica”.**

Sovint associem la salut a una bona alimentació i a la pràctica d'activitat física, però hi ha molts més aspectes que incideixen a la salut de les persones i un de **molt important és el benestar emocional**. Enguany, la Setmana de la salut hem volgut incidir en aquest aspecte que, com diu l'OMS, és també un pilar necessari pel nostre benestar. **Concretament posarem l'èmfasi en l'enfortiment i cura dels vincles amb l'altre**. Des dels vincles amb els nostres familiars més propers a aquells vincles amb d'altres persones que desconeixem. En aquest marc, l'Escola Bressol Municipal i la Casa Pairal i el Casal de curació ens presenten un nou projecte: **Cuidem els Vincles**.

## **Cuidem els vincles! Trobades que són un regal**

És habitual que tant escoles i Instituts facin **visites puntuals a les residències de gent gran**. El que és menys habitual és que aquestes visites ja formin part del currículum escolar, és a dir, **es converteixin en una activitat setmanal**, en unes trobades que generen vincles intergeneracionals.

*L'objectiu és que gent gran i infants visquin plegats unes estones de joc, de passeig, sense massa organització, donant prioritat a la part humana. Els beneficis d'aquesta activitat són diversos i neixen gràcies a la complicitat que es crea entre les dues generacions a través de les mirades, els gestos i els somriures. A les persones grans de seguida se'ls desperten les ganes d'interaccionar amb els infants; tenen l'oportunitat per riure, jugar i gaudir de l'alegria que porten els infants, hi connecten de seguida i s'encomanen de la seva vitalitat, alegria i espontaneïtat. D'aquesta manera, les persones grans desenvolupen un rol d'avis i àvies en aquesta societat i s'ha observat com millora el seu benestar, el seu estat d'ànim o la mateixa motivació i autoestima. Per als infants és l'oportunitat aprendre sobre el procés normal de l'envelliment, d'acceptar a persones amb discapacitats i moltes vegades separades per dues o tres generacions.*

*Aquesta experiència està basada en la que duen a terme Providence Mount St. Vincent de Seattle als USA. Però la Bressoleta i la Casa Pairal i el Casal de Curació s'han basat també amb l'experiència del municipi de Seva a la comarca d'Osona. Concretament, aquest municipi ja ha fet un pas més i han proposat a l'Escola Universitària d'Infermeria i Teràpia Ocupacional (EUIT), adscrita a la UAB, estudiar els beneficis de les activitats intergeneracionals.*

## **Comissió d'estils de vida saludables**



**Us animem a participar en les activitats organitzades i que en gaudiu plenament!**

# PROGRAMA D'ACTIVITATS



## Dimecres 3 d'abril

**9.30 -11 h** - Espai Cultural Can Bisa

*Camíem fent marxa nòrdica, amb Healthsystem. Activitat oberta amb el grup de marxa nòrdica del programa d'activitats formatives de la gent gran.*

**10 -11 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Taller de reanimació cardiopulmonar (RCP) per a persones adultes.*

**19 h** - Sala M. Roser Carrau | Espai Cultural Can Bisa

## **INAUGURACIÓ DE LA SETMANA DE LA SALUT 2019**

*Avançament dels resultats de l'estudi de salut que s'està realitzant al municipi.*

*Presentació del projecte curricular **Cuidem els vincles!**, entre l'escola bressol Municipal, la Casa Pairal i el Casal de Curació.*

*En finalitzar hi haurà tastet de formatges, a càrrec de Formatges Vilatzara.*

## Dijous 4 d'abril

**17.15 - 18.30 h** - Jardí de l'Espai Cultural Can Bisa

*Taller de formatges artesans. Els infants podran aprendre com s'elaboren els formatges de manera artesanal per conservar d'aquesta manera totes les seves propietats, a càrrec de Formatges Vilatzara.*

Inscripció prèvia a [martacasas@vilassardemar.cat](mailto:martacasas@vilassardemar.cat) | 937542400 ext. 700.  
Places limitades. Cal que els infants vinguin acompanyats d'un adult.

**19.10 - 20.30 h** - Centre Cívic del Passeig

*Vine a fer **esport saludable** i practicar el **mètode hipopressiu** amb un amic/ga.*

Inscripció prèvia a [mh@mireiasole.com](mailto:mh@mireiasole.com).

Centre Cívic del Passeig | Camí Ral 19, 2n pis.

**19.15 - 20.30 h** - Centre Integral de Logopèdia i Fonoaudiologia

*Xerrada "Com ajudar als nostres fills i filles a gestionar les seves emocions?"*

CILF | c. Narcís Monturiol, 48, 1-1

**20.15 - 21.45 h** - Aula de música

*Música i moviment expressiu, a càrrec d'Elena Molina i Teresa Fernández, Terapeutes Gestalt i Corporals . El moviment expressiu aporta vitalitat, comprensió d'un mateix, cooperació i complicitat amb les persones, i tot això a través de la música, el joc i el moviment corporal. Vine i gaudeix d'una bona estona per a tu, mima't, cuida't, estima't... i mou-te!*

Aula de música | c. Narcís Monturiol, 23

## Divendres 5 d'abril

**9.30 - 10.30 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Taller d'ergonomia postural*

**11 - 12 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Moure's per salut*

**17 - 18.30 h** - La Bressoleta Eduard Ferrés

*Taller de primers auxilis en infants.*

La Bressoleta | Av. Eduard Ferrés, 168

**19 - 20 h** - Llibreria Index

*Presentació de llibre: "Tu voldries ser el meu avi?" de Mar Font Cortadellas i de l'editorial Anima llibres. Presentació a càrrec de l'autora Muriel Villanueva.*

*Llibreria Index | c. Miquel Borotau, 8*



# FESTA DE LA **SALUT**



**DISSABTE 6 D'ABRIL**

AL RECINTE DE **L'ESCOLA PÉREZ SALA**

**10 - 22 h - MARATÓ DE RECOLLIDA DE SANG**

*Vine a donar sang i puja la teva foto a instagram amb l'etiqueta  
**#sangfluencer***

**10.30 - 14 h i 16.30 - 19.30 h**

***Tallers i activitats** organitzats per les AMPES de les escoles,  
Centre de Logopèdia Maresme i Neosalus solutions.*

**11 - 12 h - Tastet de Judo | 12 - 13 h - Tastet de Taekwondo**

**11 - 12.30 h**

*Concurs de cuina de la Setmana de la Salut. Inscripcions obertes des del  
29 de març a [martacasas@vilassardemar.cat](mailto:vilassardemar.cat) o al 937542400 ext 700.  
Concurs limitat a 20 parelles. Bases de la participació: [vilassardemar.cat](http://vilassardemar.cat).*



# La solidaritat, ENS FA SENTIR MÉS SALUDABLES

*El plat guanyador serà servit durant un període de temps al restaurant El Terral.*

**18.30 - 19.30 h**

*Lliurament de premis del concurs de cuina. PREMIS: Sopar per a 2 persones als restaurants El Terral, El Sot i Can pa amb tomàquet.*

*Exhibició del professorat de l'acadèmia de ball Soul Train Dance School. En acabar, FI DE FESTA, ballant tothom, danses urbanes i Soul Train line amb Sara Raya.*

**I durant tot el dia:**

*Parc de vehicles d'emergència de la Policia Local i la Creu Roja. Participació de les entitats solidàries: Càncer i Vida (CANVI), CC ONG i Oncolliga.*

**Nit - Bar 1001 (Camí Ral, 33)**

*Distribució de Kits del plaer i sorteig d'una cistella eròtica.*

## Diumenge 7 d'abril

11 - 14 h - Plaça Picasso

**Desfilada canina** | Inici de la campanya:

**També som de Vilassar de Mar,  
si em censes em cuides**

*Si sou amants dels animals no us podeu perdre, un any més, la cita amb "Amics dels Animals de Vilassar de Mar"*

*Desfilada de gossos que busquen famílies adoptants i desfilada-concurs pels gossos de la Vila.*

*Si voleu participar, no oblideu que el vostre gos ha d'estar xipat!*

*Podeu aprofitar per pensar el vostre animal domèstic.*

*Us hi esperem!*

Amb Amics dels Animals, l'Spam i tots els centre veterinaris de Vilassar de Mar.



## Dilluns 8 d'abril

**15.15 - 16.15 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Xerrada sobre l'alimentació de 0 a 3 anys.*

**18.30 - 19.30 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Vols deixar de fumar? T'ajudem.*

**18.30 - 20 h** - Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín

*Xerrada "Els 5 pilars de la salut". Com mantenir els nostres pilars harmònics, amb Victoria del Barco i Montserrat Paltre Puigvert.*

## Dimarts 9 d'abril

**18.30 - 19.30 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Taller de relaxació.*

**18.30 - 20 h** - Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín - Espai família

*Xerrada de l'Espai Família "Gestió d'agenda escolar i ús de pantalles en temps fora d'escola", a càrrec de Koan, Centre de psicologia integral.*

**19.10 - 20.30 h** - Centre Cívic del Passeig

Vine a fer **esport saludable** i practicar el **mètode hipopressiu amb un amic/ga**.

Inscripció prèvia a [mh@mireiasole.com](mailto:mh@mireiasole.com).

Centre Cívic del Passeig | Camí Ral 19, 2n pis.

## Dimecres 10 d'abril

**9.30 - 11 h** - Espai Cultural Can Bisa

*Compartim la marxa nòrdica amb Healthsystem. L'alumnat de 4rt de primària de l'escola concertada Franciscanes de Vilassar de Mar, les persones que fan l'activitat municipal "Caminem fent marxa nòrdica" i usuaris del CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola, comparteixen aquesta activitat.*

**18.30 - 19.30 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola

*Taller d'etiquetatge alimentari.*

## **Dijous 11 d'abril**

**9.30 - 11 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola  
*Massatge infantil.*

**15.15 - 16.15 h** - CAP Dr. Guillermo Masriera i Guardiola  
*Taller de recuperació del sol pelvià, amb la col·laboració de Mireia Soler i Granier.*

**17.30 h** - Biblioteca Municipal Ernest Lluch i Martín  
*L'hora del conte amb "Un pasito, otro pasito" a càrrec de Laia Ventura.*  
*Activitat familiar a partir de 4 anys.*

**19.30 h** - Escola Franciscanes de Vilassar de Mar  
*Xerrada sobre primers auxilis i utilització del DEA, imparteix el taller infermeria del CADr. Guillermo MASriera i Guardiola.*

**A les activitats que es fan al CAP cal fer inscripció prèvia: 93 754 06 41**

**Durant tota la setmana** (del 3 al 12 d'abril):

- *A totes les farmàcies de Vilassar de Mar, mesura gratuïta de la teva pressió arterial, un dels factors claus per evitar o controlar la hipertensió i mantenir una bona salut cardiovascular.*
- *Descomptes i promocions a establiments associats a Vilassar Comerç.*

# PORTES OBERTES

## CONSULTEU HORARIS AL WEB MUNICIPAL

(lliure accés a les següents classes d'activitats dirigides del 3 al 12 d'abril)

### A la Piscina Municipal:

*Tonificació, TBC, Aquafitness, Boot Camp, Ciclo Indoor, Aigües profundes, Zumba, Manteniment, Aquafusion, Cossfit aquàtic, Body Pump, Body Combat, TBC suau.*

### ESPECIAL GENT GRAN

**Dimarts i dijous de 10.00 a 10.45 i de 19.30 a 20.15 h**

*Gimnàstica terapèutica aquàtica, activitat dirigida per a persones amb algun problema físic o amb mobilitat reduïda.*

Consulteu horaris al web municipal o trucant a la Piscina Municipal (tl. 93 750 69 87).

### Al Programa Municipal d'activitats físiques dirigides:

*Pilates, Zumba, Circuit training, Step to, GAC-BAP.*

Consulteu horaris al web municipal o trucant al Pavelló d'Esports Municipal Paco Martín (tl. 93 750 08 84).

## JUDO VILASSAR

*Dimarts i dijous a l'Ateneu:*

**17 - 18 h** - P5 a 2n.

**18 - 19 h** - 3r a 5è

**19 - 20.30 h** - 6è a ESO.

*Dimarts i dijous al Pavelló d'Esports Municipal Paco Martín:*

**20.30 - 22 h** - joves i adults

## A l'escola de dansa SOUL TRAIN DANCE SCHOOL

*Pilates, Hip hop Infantil, Hip hop Júnior, Salsa iniciació, Salsa Avançat, Babies iniciació a la dansa urbana, Dancehall, Jazz dance Premium, Swing, Pilates loga, Sevillanes, Jazz infantil i Balls de saló.*

Consulteu horaris al web municipal i truqueu per reservar plaça al tlf.609 808 355 (Sara Raya) o a [info@soultraindanceschool.com](mailto:info@soultraindanceschool.com).

# ACTIVITATS ALS CENTRES D'ENSENYAMENT DURANT TOTA LA SETMANA DE LA SALUT



## LA BRESSOLETA

- Inici del projecte "*cuidem els vincles*": trobada setmanal intergeneracional entre La Bressoleta i el Casal Pairal
- Safates de fruita i tast.
- Plantem flors.
- Hort al pati de l'escola.

## ESCOLA ELS ALOCS

### Activitats a Educació Infantil

- "*Gimcana saludable*" ( P3, P4 i P5).
- "*Ens fem grans i sans!*" Treball d'hàbits saludables a través d'activitats i a la llibreta d'hàbits.
- "*Oh! La joguina no juga!*" Taller de consum (P5).



## **Activitats a Cicle Inicial**

- Tallers d'alimentació saludable.
- "*Què mengem per esmorzar?*" Sensibilització, anàlisi i valoració del que mengem a l'escola per esmorzar.

## **Activitats a Cicle Mitjà**

- "*Cuida't les dents!*" Visita a l'exposició del CAP (4t).
- Taller sobre bons hàbits dentals.
- "*No m'estereotipis...jo jugo al que vull!*" Taller de coeducació (3r).

## **Activitats a Cicle Superior**

- Taller de reanimació cardiovascular i primers auxilis (5è)
- Sessió de capoeira en el dia mundial de l'activitat física (6è)
- Estudi del nivell acústic en els diferents espais de l'escola i propostes de millora.

## **Tota l'escola**

- Participació en el pla de consum de fruita a les escoles.



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC

## Activitats a Educació Infantil

- Mengem fruita tots els divendres.
- Ruta saludable fins el parc Carles Trias i Bertran.
- Jornades esportives.
- Tastet de fruits.
- Plantem un hort amb verdures (P5).
- Explicació de contes sobre hàbits d'higiene (P3).
- Activitat de ioga, a càrrec del centre SOUL (P3, P4 i P5).



## Activitats a Cicle Inicial

- Jornades esportives.
- Caminada per l'entorn proper.
- Esmorzar saludable.
- Projecte sobre hàbits saludables: descans, higiene, esport, alimentació i temps de lleure.
- Treballarem la importància de l'aigua.
- Taller sobre la tinença d'animals de companyia (2n).
- Taller sobre benestar emocional.

## Activitats a Cicle Mitjà

- Sortida d'Educació física al centre esportiu Mar Bella (Barcelona): Jocs inclusius amb una escola Ed. Especial i Atletisme (3r).
- "*Els sentits i l'aparell locomotor.*" Com tenir-ne cura i saber identificar bons i mals hàbits. Projecte de medi (3r).

- Murals fets en grup sobre bons i mals hàbits (3r).
- Projecte de l'aigua: qualitat de l'aigua arreu del món, com afecta l'aigua contaminada o l'escassetat d'aigua a la salut de les persones (4t).
- Projecte sobre la meteorologia: conseqüències del canvi climàtic (escalfament global, deteriorament de la capa d'ozó, efecte hivernacle) a la salut de les persones (4t).
- Conversa al voltant d'un power point sobre "alimenta la ment" que tracta de la importància de la salut mental i com mantenir-la (4t).
- Elaboració de cartells per penjar per l'escola a fi de conscienciar de la importància de la salut mental i de donar estratègies per a mantenir-la (4t).
- Exposició " CUIDA'T LES DENTS" (4t).
- Jornades esportives (tot el Cicle Mitjà).

## **Activitats a Cicle Superior**

- Preparen una sessió de jornada esportiva per als alumnes de Cicle Inicial i 3r (5è).
- Reanimació cardiopulmonar i primers auxilis (5è).
- Taller de prevenció del càncer de pell (patrocinat per les farmàcies de Vilassar de Mar) (5è i 6è).
- "*La cura de l'aparell reproductor*" Treballem els hàbits saludables.
- Organitzem dues sessions de jornades esportives per altres alumnes de l'escola (Educació Infantil, 4t, 5è i 6è ).

# ESCOLA PÉREZ SALA



## Activitats a Educació Infantil

- Sessió de joga, a càrrec del centre Soul (P3, P4 i P5).
- Sessió d' "*Amor i bon humor*" (P4).
- "*A dormir ben aviat per créixer ben sans*" Taller de descans nocturn, es treballaran els beneficis de dormir bé i els horaris i rutines que ho beneficien (P5).
- Amb les cançons de la Dàmaris Gelabert reforçarem els bons hàbits tant físics com emocionals.
- "*Berenars saludables*" Al llarg de la setmana es faran diferents tastets de fruites de la primavera, posant èmfasi als beneficis de menjar fruites i verdures (P3, P4 i P5).

## Activitats a Cicle Inicial

- "*Esmorzar saludable*", els infants elaboren un menú d'esmorzar saludable per la setmana de la salut (1r i 2n).
- Converses, vídeos i imatges sobre: els hàbits saludables, salut dental, salut corporal, la taula dels aliments, la contaminació acústica i el descans.
- Ruta saludable fins l'hort Pere Cuquet i visita guiada.

## Activitats a Cicle Mitjà

- Ruta saludable fins a la platja (3r i 4t).
- Taller consum: "*Un forat al moneder*" (4t).
- Taller salut visual a càrrec de Maria Teresa Figueres, optometrista i mare de l'escola (4t).

## Activitats a Cicle Superior

- *"Tria bo, tria sa"* Participació al programa d'hàbits d'alimentació i consum saludables de Caprabo (5è).
- Taller de Reanimació Cardiorespiratòria a càrrec de SIS Formació (5è).
- Taller consum *"De l'escola al centre comercial"* (5è).
- Taller de protecció solar a càrrec de la Farmàcia Altirriba (5è).
- Taller de coeducació: *"Desmuntant el masclisme"* (6è).
- Teatre Fòrum: *"Estàs pantallat?, l'ús de les pantalles"* (6è).
- De tu a tu, l'ús d'Internet (6è).

## ESCOLA DEL MAR

### Activitats a Educació Infantil

- Activitats de ioga (P3, P4 i P5).
- Massatges.
- *"Pa amb oli i sucre"* Treball del poema d'en Miquel Martí i Pol i posterior esmorzar de pa amb oli.
- Caminada saludable adequada a l'edat del nostre alumnat.
- Gimcana Internivells sobre els sentits.
- *"Oh! La joguina no juga!"* Taller de consum responsable (Dip. de BCN)



### Activitats a Cicle Inicial

- *"Smoothies"* Taller d'elaboració de suc.
- *"Fem broquetes de fruita"* Taller de cuina.

- Caminada per les rutes saludables de Vilassar de Mar adequades a l'edat del nostre alumnat.
- "*Anem a veure el mar*". Activitats i jocs cooperatius a la platja. Internivells.
- Xerrada de conscienciació sobre la tinença responsable d'animals de companyia.

## **Activitats a Cicle Mitjà**

- Treball interdisciplinari de la piràmide d'aliments.
- Taller de coeducació. Associació Candela.
- Tallers d'alimentació saludable.
- *CLIL-Science: "La importància dels vegetals"* Aprenem com i quan els hem de plantar i com és més saludable de menjar-los.
- "*Cuida't les dents!*" Visita a l'exposició del CAP (4t).
- Campionat de bitlles catalanes.

## **Activitats a Cicle Superior**

- Caminada saludable: pujada a la Roca de Can Toni.
- "*Mindfulness*" Activitats (sessions de 10 minuts).
- Setmana d'audicions musicals: relaxació.
- "*De l'escola al centre comercial*" Taller sobre conscienciació del consum.
- Xerrades sobre conscienciació sobre la prevenció del càncer de pell.
- Xerrada de conscienciació sobre l'ús de les Xarxes Socials: "*Estàs pantallat?*"
- Xerrades al llarg del curs sobre l'ús responsable de les TAC.
- Xerrades "*De tu a tu*" sobre les xarxes i altres qüestions relacionades.
- Elaboració de menús saludables i xerrades sobre l'alimentació saludable, des de l'àrea de llengua anglesa.

- Xerrada sobre la igualtat: *"Desmuntant el masclisme"* (Serveis Socials).
- Torneig de bitlles catalanes.

## **Tota l'escola**

- *"Fruita a les escoles"* Tota l'escola participa en aquesta campanya, que finança la Unió Europea i el Departament d'Agricultura. També, com cada any, es proposa la ingesta de fruita, per esmorzar, tots els divendres de l'any.
- *"Zumba"* Aquest curs també es realitzaran 4 màster classes, impartides per monitors adreçades als diferents cicles d'Infantil i Primària.

## **AMIPA ESCOLA DEL MAR**

*"Compartir àpats per pair emocions"*, un dia per setmana, les educadores menjaran amb els infants, ja que així poden treballar hàbits com: menjar tranquil·lament, i conèixer més profundament el que mengem. Un cop a la setmana es realitzaran tallers amb aliments energètics i es treballarà la incorporació de nous aliments.

# ESCOLA FRANCISCANES DE VILASSAR DE MAR



## Activitats a Educació Infantil

- "*Oh! La joguina no juga!*" Taller de consum (P5).

- "*Àvia, avi: veniu a jugar amb mi a l'escola?*" Convidem les àvies i els avis a compartir les classes de psicomotricitat i gaudir d'una estona saludable de jocs, activitat física, emocions i vivències amb els néts i les nètes (P3, P4 i P5).

## Activitats a Cicle Inicial

- "*Cuina dels cereals*" (1r).

- "*L'esmorzar saludable*" Taller d'hàbits d'alimentació saludables a càrrec de les infermeres del CAP de Vilassar de Mar (1r).

- "*Cuina dels làctics*" (2n).

## Activitats a Cicle Mitjà

- "*Cuina del peix*" (3r).

- "*Parc de les olors*". Sortida d'Educació per a la Salut per a visitar i participar als tallers pràctics relacionats amb l'hort ecològic, la cuina de les plantes aromàtiques i els usos de les plantes medicinals per a prevenir i guarir petites alteracions de la salut. (3r).

- "*Cuinem amb plantes aromàtiques*" (3r).

- "*La cuina de l'arròs del Delta de l'Ebre*" (3r).

- "*Taller pràctic per a una correcta higiene dental*" a càrrec del dentista del CAP de Vilassar de Mar (4t).

- *"Un forat al moneder"* Taller d'educació per al consum (4t).
- *"Cuina de les fruites i hortalisses"* (4t).
- Visita a Mercabarna i participació a la campanya *"5 al dia"* que promou hàbits d'alimentació saludables (4t).
- *"Cuida't les dents!"* visita a l'exposició del CAP (4t).
- A Educació Física: *"3º sortida de marxa nòrdica"* (4t).
- *"Fruitaventura"*. Activitats lúdiques i didàctiques de diferents àmbits que tenen en comú la finalitat de promoure el consum saludable de fruites i hortalisses, dins de la programació d'Educació per a la Salut (4t).

## **Activitats a Cicle Superior**

- *"Barcelona Sports Film Festival"*. Sortida i visita al Museu Olímpic i de l'Esport J. A. Samaranch. Visualització de curtmetratges de cinema esportiu del Barcelona Sports Film Festival. En acabat, gimcana d'orientació a l'Anella Olímpica de Barcelona (5è).
- *"Cuina dels llegums"* (5è).
- *"De l'escola al centre comercial"* Taller sobre conscienciació del consum.
- *"Primers auxilis (RCP)"*. Taller pràctic per a conèixer els aspectes més importants a tenir en compte a l'hora d'actuar en primers auxilis a l'escola (5è).
- *"Tria bo, tria sa"* Participació al programa d'hàbits d'alimentació i consum saludables de Caprabo (5è).
- *"Com ho beus?"*. Tast d'aigües a Educació per a la Salut (5è).
- *"L'aigua és salut"* Passejada fins el Museu de la Mina Vella i visita didàctica a les instal·lacions (5è).
- *"Cultura gastronòmica i creativitat culinària"* (6è).
- *"El sol a la pell"*. En col·laboració amb el col·lectiu de Farmacèutics de Vilassar de Mar (6è).
- *"Desmuntant el masclisme"* Taller de foment de l'igualtat de gènere (6è).



- "5ª Pedalada d'Educació Física i d'Educació Viària" en col·laboració amb la Policia Local de Vilassar de Mar (6è).
- "Estàs pantallat?". Activitat per a reflexionar de manera crítica sobre l'ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació, els videojocs...(6è).

## Tota l'escola

- A Educació Física: "Jocs per a la igualtat". Educació cooperativa i coeducativa.
- "Gimcana saludable i solidària pels carrers de Vilassar de Mar". Gimcana de caire familiar pels carrers de la vila amb la finalitat d'enfortir els vincles tot fent activitat física en família i alhora aportant recursos per als col·lectius més vulnerables. En acabat, es farà un dinar popular a l'escola.

## INSTITUT PERE RIBOT

- Caminades i coneixement de les rutes saludables de Vilassar de Mar (1r i 2n d'ESO).
- Bicicletada per les rutes saludables, coordinada pel departament d'educació física, gràcies a la col·laboració del Corriol i del Club Ciclista Vilassar de Mar, realitzarem un tastet de suc verd després de l'explicació del Roger a l'hort ecològic del Petit Bané (3r d'ESO).
- Tallers de RCP, organitzat per l'Ajuntament de Vilassar de Mar (2n d'ESO).
- Treball de la setmana de la salut a través de diferents matèries amb l'actualització i promoció de l'Espai de Salut del nostre centre.



- Des del departament de biologia realitzem un treball transversal en tota l'escolarització que es concreta, per exemple, en treballar la diabetis, la genètica del càncer, les malalties infeccioses, i la preparació de la campanya de donació de sang.
- Exposició sobre el tabaquisme (1r d'ESO).

## INSTITUT VILATZARA



- Taller de Capoeira (1r d'ESO).
- Activitats a la piscina.
- Exposició sobre el tabaquisme (1r d'ESO).
- Tallers de RCP, organitzat per l'Ajuntament de Vilassar de Mar (1r i 3r d'ESO).
- Pujada al Castell de Burriac amb l'alumnat d'Intercanvi de Bensheim (abril-maig) i Luneburg.
- Bicicletada (1r de Batxillerat).
- Xerrada donació de sang (2n de BTX).

## CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS ELS AMETLLERS

- Xerrada sobre la intel·ligència emocional.



## DISTRIBUCIONS DE KITS DEL PLAER I SORTEIG D'UNA CISTELLA ERÒTICA

- Dia 7 d'abril al Bar 1001 (Camí Ral, 33).



# La Setmana de la Salut 2019 està organitzada per la Comissió d'Estils de Vida Saludables de Vilassar de Mar


## AJUNTAMENT DE VILASSAR DE MAR

Escola i AMPA Els Alocs  
Escola i AMPA Del Mar  
Escola i AMPA Pérez Sala  
Escola i AMPA Presentació

Escola i AMPA Vaixell Burriac  
Institut Pere Ribot  
Institut Vilatzara  
Escola bressol "La Bressoleta"

CFA Els Ametllers  
Biblioteca Ernest Lluch i Martín  
CAP Vilassar de Mar

La CdEVS  
de Vilassar de Mar  
va rebre el premi  
**PAAS 2010**  
en l'àmbit comunitari

 Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**

**PAAS** Pla integral per a la promoció  
de la salut mitjançant l'activitat  
física i l'alimentació saludable

Amb  
el suport de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**



**Diputació  
Barcelona**



Ajuntament de Vilassar de Mar



**VdM**  
»endavant