

Tordera ens ofereix un ampli ventall d'oportunitats per gaudir d'un estil de vida saludable: un entorn natural privilegiat, productes artesans, ecològics i de proximitat reconeguts arreu per la seva qualitat, equipaments esportius i sanitaris de primer ordre i un important potencial humà als clubs i entitats que treballen, desinteressadament, per fomentar valors i hàbits saludables que ajuden a millorar cada dia el benestar i la bona convivència.

A totes aquestes possibilitats se li suma aquests dies la programació de la Setmana de la Salut, un cicle d'activitats i tallers de prevenció, formació i recomanacions de salut que pretén posar-nos a l'abast més instruments per estar en forma, per gaudir d'un bon estat d'ànim, per adquirir uns hàbits més saludables i en definitiva, per sentir-nos més bé amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

Us convidem a participar-hi!
AJUNTAMENT DE TORDERA

20 /03 / 2015

Marató de Donació de Sang de les 10 a les 22 h. Al Pavelló Poliesportiu (Av. Països Catalans). Activitats de lleure durant tot el dia per promoure la participació.
Espectacle d'animació infantil i juvenil amb el Fòrum per al Teatre i la Cultura i la col·laboració de Diker Gym. Al Pavelló Poliesportiu . Av. Països Catalans.

23 /03 / 2015

Tastets a l'hora del Pati: Taller "Definim Salut" als patis dels tres centres de secundària (Escola Vedruna, Escola Brianxa i Institut Lluís Companys).

23 /03 / 2015

Programa "Enganxa't a l'Esport" a càrrec de la Fundació Barça Jugadors.
Biblioteca Municipal a les 18h. Taller amb nens i nenes de 10 a 12 anys que formen part d'un club esportiu del municipi.

Del 23/03 al 14/04/2015

Mostra de dibuixos fets pels alumnes de 4t d'EP de les escoles de Tordera promoguda per l'Àrea de Serveis Personals i amb la col·laboració d'ADN i Cooperativa Baixa Tordera. Fins al 14/07/2015.

25 /03 / 2015

Xerrada / Taller sobre RCP (Reanimació Cardiopulmonar) bàsica als estudiants de 4 d'ESO, a càrrec de professionals del CAP. Hi participen Escola Brianxa i Institut Lluís Companys"

26 /03 / 2015

Taller Risoteràpia a les 19'30h a la Biblioteca Municipal a càrrec de Salut Creativa. *Cal inscripció prèvia a la Biblioteca.*

Del 27/03 al 29/03/2015

Fira del Ram de Tordera: Mostra d'associacionisme local

Durant tot el cap de setmana:

Pressa de tensió arterial, gratuïta, a càrrec dels socorristes de Creu Roja, al seu estand. Consells per controlar i prevenir la hipertensió.

Organitza: Creu Roja Alt Maresme.

Dissabte 28 de març:

A les 17h i a les 18h: **Taller de còctels** sense alcohol a l'estand del Casal de joves (majors de 12 anys)

Durant tot el dia, a l'estand de l'AMPA de l'escola Serra de Miralles, **activitat de pintura** en foli relacionada amb la salut.

Diumenge, 29 de març:

A les 11h a l'estand de l'Àgora de la Fira del Ram: **Taller de Risoteràpia** a càrrec de Salut Creativa. A partir de 16 anys.

Cal inscripció prèvia.

Organitza: Casal de Joves

A les 18h: **Gimcana de salut** per a totes les edats "Substàncies sí, substàncies no" a l'estand del Casal de joves.

Durant tot el dia, a l'estand de l'AMPA de l'escola Serra de Miralles, **activitat de pintura** en foli relacionada amb la salut.

7 /04 / 2015

Dia Mundial de la Salut. Programació especial a Ràdio Tordera sobre Salut i benestar.

7 /04 / 2015

Taller d'alimentació saludable a l'Esplai de la gent gran. Activitat cedida per l'Àrea de Salut Pública de la Diputació de Barcelona.

9 /04 / 2015

Xerrada Desig i Sexualitat a les 19'30 a la Biblioteca Municipal. A càrrec de Paula Lorena Cavalcante, psicòloga especialista en sexologia i teràpia de parella.

Cal inscripció prèvia.

9 /04 / 2015

Taller "Cuina sense Pares" a les 17'30h al Casal de Joves. Activitat cedida per l'Àrea de Salut Pública de Diputació de Barcelona.

9 /04 / 2015

Taller "Intervenció en crisis", a les 13 h a la Biblioteca de Tordera, a càrrec del Dr. Guillem Humet, dirigit a professionals de l'àmbit social i sanitari.

10 /04 / 2015

Passejada per ls salut. Adreçada a joves i grans. Amb el Grup Excursionista Miralles i l'Associació de Gent Gran l'Esplai. Sortida a les 17.30h des de l'Esplai (Jardins Alcalde Sagrera, s//n).

14 /04 / 2015

Curs bàsic en seguretat alimentària (antic curs de manipulador d'aliments) a càrrec del Departament de Salut Pública del Consell Comarcal de Maresme.

Cal inscripció prèvia.

Més informació al Casal de joves.

Moltes gràcies a:

Banc de Sang i Teixits - Escoles i Institut de Tordera - Fundació Barça Jugadors - Biblioteca - CAP Tordera - Creu Roja Alt Maresme - Casal de Joves - Salut Creativa - Ass. Construïnt Camins - Forum per al Teatre i la Cultura - Ràdio Tordera - Ass. de Gent Gran l'Esplai - Grup Excursionista Miralles - Dr. Guillem Humet - Cooperativa Agrària la Baixa Tordera - ADN - Cooperativa de Salut Mental del Maresme - Programa Intermunicipal de Drogodependències Alt Maresme - Consell Comarcal del Maresme - Diputació de Barcelona - I a totes les persones que han col·laborat voluntàriament en l'organització d'aquestes activitats.



**AJUNTAMENT
DE TORDERA**

DT
DE TORDERA
DECIDIDAMENT

**Del 20 de març
al 14 d'abril de 2015**



**Setmana
de la
Salut**