

SETMANA DE LA SALUT I LA MOBILITAT SOSTENIBLE

Del 21 al 26 de setembre



Salut en moviment. Construïm benestar, construïm futur.



**Diputació
Barcelona**



Ajuntament de
Sant Sadurn



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Sant Sadurn d'Anoia

**Farmàcies
Sant Sadurní**

21 Dilluns
Setembre



Caminada amb els xirucaires

Volta de 4 a 5 km. pel llac de raventós Blanc

Hora: 9h

Lloc: Davant del CAP

A càrrec dels xirucaires

Organitza: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia i CAP Sant Sadurní

22 Dimarts
Setembre



Donació de plasma

Tenim un repte de vida: aconseguir 65.000 donacions de plasma anuals per garantir els tractaments de milers de pacients amb problemes de defenses. T'hi apuntes?

Hora: 16h a 22h

Lloc: Casal d'entitats

Organitza: Banc de Sang

Col·labora: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia

La ruleta de la salut

Joc dinàmic amb preguntes i activitats físiques. Hi haurà sorpreses i crispetes saludables.

Hora: 17.30h

Lloc: Índex

A càrrec de: Erica Luque Infermera de pediatria i de Kathy Guardiola higienista dental

Organitza: CAP Sant Sadurní

Col·labora: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia

23 Dimecres
Setembre



Abordatge integral de la menopausa

Alimentació i salut física

Hora: 9h

Lloc: Biblioteca Ramon Bosch de Noya

A càrrec dels xirucaires

Organitza: CAP Sant Sadurní

Col·labora: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia



24 Dijous
Setembre

Benestar emocional en marxa

A càrrec de Laura Dalmases REBEC i de Judith Planas fisioterapeuta

Hora: De 10h a 12h

Lloc: Sortida del CAP fins a Can Mas de la Riera

Organitza: CAP Sant Sadurní

Higiene dental

Ruleta de salut dental amb preguntes relacionades

Hora: 18h

Lloc: Sala d'actes Casal d'entitats

Organitza: CAP Sant Sadurní

Col·labora: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia

Valoració del risc d'Osteoporosi

Dies 21, 22, 23 i 24 de setembre

Coneix l'estat dels teus ossos, ells no avisen.

La pèrdua de massa òssia és silenciosa i, sovint, només es detecta després d'una fractura.

Reserva la teva cita a Farmàcia Anna Ferrer. Whatsapp 616279170

**25 Divendres
Setembre**



Iniciació a la marxa nòrdica

Hora: 10.30h a 12.30h

Lloc: Inici al pàrquing del centre per anar a Can Mas de la Riera

A càrrec de Marc Ujaldón (tècnic de marxa nòrdica) i Thaïs Camps (fisioterapeuta)

Organitza: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia

Preu: Gratuït però cal fer inscripció [aquí](#) (grup màxim de 20 persones)

Taller de primers auxilis i ús de desfibril·ladors

Hora: 17h a 20h

Lloc: Aula multimèdia de la Biblioteca Ramon Bosch de Noya

Organitza: Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia

Col·labora: Diputació de Barcelona

Preu: Gratuït però cal fer inscripció [aquí](#) (grup màxim de 15 persones)

**26 Dissabte
Setembre**



Fira de Salut - Parc de la rambla

10h. Iniciació al loga

Amb Santsasaua, cal fer inscripció [aquí](#)

10h. Seguretat sobre 2 rodes

Xerrada de la policia local sobre vehicles de mobilitat personal (bicicletes, patinets, etc.)

De 10h a 13h. Circuit viari

Taller pràctic, vine amb la bici o el teu VMP per aprendre a circular pel poble amb seguretat.



10 a 13h Estacions de salut

Diferents carpes amb:

- Comprova la teva pressió arterial
- Fes una carboximetria per conèixer els teus pulmons
- Coneix el teu perímetre abdominal
- Nocions de primers auxilis bàsics
- Idees per la teva salut buco-dental
- Joc de l'alimentació saludable

11h Pedala i respira

Moviment que fa salut

11 a 12.30h Exhibicions de diferents centres del poble

11 a 13h Espai de joc familiar

11.30h Iniciació al Tai-txi

Cal fer inscripció [aquí](#)

11.30h Ciclicitat femenina

Menstruació mares i filles

11.30h. Seguretat sobre 2 rodes

Xerrada de la policia local sobre vehicles de mobilitat personal (bicicletes, patinets, etc.)

11.30h Showcooking saludable

Cuina de proximitat, saludable i econòmica.

Farem un entrant tipus salmorejo o gaspatxo i un segon amb verdures de temporada i peix.

12.30h Concert de la banda de l'escola de música