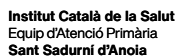


Del 21 al 26 de setembre

Del 21 al 26 de setembre



Salut en moviment. Construïm benestar, construïm futur.



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 críspetes 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

A càrrec de la llevadora, nutricionista i fisioterapeuta del CAP

Hora: 18h

Lloc: Biblioteca Ramon Bosch de Noya

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

Preu: Gratuït però cal fer inscripció [aquí](#)

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

Espai de lactància materna

Presentació i xerrada

Hora: 11 a 13h

Lloc: Can Mas de la Riera, sala interior

Organitza: Banc de Llet Alt Penedès

21-24 De
Setembre



Valoració del risc d'Osteoporosi

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.)

10 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:

- Nutrició i hidratació
- Hàbits saludables
- Activitat física
- Primers auxilis bàsics
- Primeres cures
- Controls de salut

Passa per totes les estacions, segella el teu passaport de salut i participa en el sorteig d'una cistella d'aliments saludables!

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](#)

26 Dissabte
Setembre



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