



ABS CALAFELL

FIRA DE SALUT COMUNITÀRIA

ACTIVEM-NOS

15 i 16 DE JUNY DE 2023
TALLERS i ACTIVITATS

PARC DE LA SÍNIA · CALAFELL



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Ajuntament de Calafell

FIRA DE SALUT COMUNITÀRIA

ACTIVEM-NOS · ABS CALAFELL

15 i 16 DE JUNY DE 2023

ESPAI CARPES · 15 i 16 DE JUNY

Horari: de 10:00 h a 14:00 h
i de 17:00 h a 20:00 h

Vine a fer tallers curts i dinàmics i informa't dels serveis de l'ABS i de les entitats del municipi. Totes les activitats són gratuïtes.

CARPES DE L'ABS CALAFELL

Carpa d'atenció a l'usuari

- Aprèn a utilitzar l'eina **La meva salut**.
- Comissió Salut Comunitària: **qui som i què fem**.
- Agència Salut Pública: **web actius i salut**.
- Porta el teu dibuix amb el lema **Què és per tu la salut?** Per a infants de 6 a 12 anys.
- Punt d'informació i participació sorteig.

Carpa d'hàbits saludables

- Entén les etiquetes dels aliments.
- Aprèn com alimentar-te de manera saludable.
- Rentat de mans.
- Et mesurem la pressió arterial.
- Document de voluntats anticipades.
- Desperta el teu cos amb moviments.

Carpa gestió emocional i pediatria

- Aprèn a rentar-te bé les dents. Activitat adreçada a infants. Només dijous a la tarda.
- Taller gestió emocional infants (contes, jocs, treballs manuals).
- Hàbits per una vida feliç: emocions, autoestima i benestar.
- Centre de Salut Mental d'Adults del Vendrell (CSMA).

CARPES D'ENTITATS

Carpes d'actius en salut

Diferents entitats del municipi donaran informació sobre els serveis i activitats que ofereixen per promoure la salut.

Carpa del Centre la Sínia Fundació Santa Teresa

- Informació del centre.
- Voluntariat.

Carpa Creu Roja

- Activitats amb DEA, SV i RCP.
- Ambulància.

Carpa Penedès contra el Càncer

- Explicacions sobre benestar emocional.
- Animació amb pallasses.

Carpa Protecció Civil

Punt Policia Local de Calafell

- Cotxe Policia.
- Taller de Seguretat Vial.

Banc de Sang i Teixits

Lloc: Port de Segur i Parc de la Sínia.

Carpa ADONA'T

Punt lila Calafell

En horari de matí.

Punt benestar animal CEMSSA

En horari de tarda.

ACTIVITATS AL PARC DE LA SÍNIA

Les activitats es faran a la
plaça central del parc de la Sínia

DIJOUS 15 DE JUNY

De 09:00 h a 10:00 h | **Marxa nòrdica.**

Sortida des de la plaça central del Parc de la Sínia. Activitat adreçada a màxim 15 persones.
Col·labora Marxa Nòrdica Calafell

De 09:00 h a 10:00 h | **Activitat física
en persones més grans de 60 anys.**

Col·labora Posa-hi oli

De 10:00 h a 11:00 h | Classe oberta de ioga.

Cal portar estoreta.

Col·labora SPLAF

D'11:00 h a 12:00 h | Demostració reanimació cardiopulmonar (RCP) i desfibril·lador (DEA)

Activitat apta per a totes les edats.

Col·labora Creu Roja Calafell

D'11:00 h a 12:30 h |

Taller d'activament per majors de 60 anys.

Promoure la socialització entre les persones grans, treballant les capacitats cognitives mitjançant dinàmiques de joc diverses i propostes lúdiques en grup.

Organitzat pel centre cívic

D'11:00 h a 13:00 h | Banc de sang, llet i plasma.

Col·labora Banc de Sang.

De 17:00 h a 19:00 h Espai municipal El niu.

Espai de suport a la criança d'infants de 0 a 2 anys. Per promoure la socialització i donar respostes a consultes i dubtes.

Organitzat pel Centre Cívic

De 17:00 h a 18:00 h |

Emocions a través del moviment.

Col·labora ADONA'T

De 18:00 h a 18:10 h |

Exhibició de Commercial Dance.

Col·labora CREARTS

A les 18:10 h | Classe d'escalfament, estiraments i mobilitat corporal per abans i després de la pràctica de la dansa.

A càrrec de Carol Halas.

Activitat apta per a totes les edats.

Col·labora CREARTS

A les 18:30 h |

Classe de dansa urbana per a principiants.

A càrrec de Maria Arrufat.

Es ballarà la cançó *Flowers* de Miley Cyrus.

Activitat apta per a totes les edats.

Col·labora CREARTS

A les 19:15 h |

Exhibició d'Idol Dance (K-pop) i Break Dance.

Col·labora CREARTS

A les 19:30 h | Classe de ball en línia

Col·labora Posa-hi oli

DIVENDRES 16 DE JUNY

De 09:00 h a 09:45 h |

Zumba Strong.

A càrrec de VilarencAqua

De 10:00 h a 11:00 h |

Classe oberta de taitxí.

Col·labora SPLAF

De 10:00 h a 12:00 h | Ruta circular de senderisme cap a Montpaó.

Sortida des del parc de la Sínia.

Col·labora Comunalitat Calafell

D'11:00 h a 12:30 h |

Taller em desperto.

Per connectar amb tu, agafar consciència del cos, la ment i l'entorn, observar emocions, i viure amb equilibri.

Organitzat pel centre cívic

De 12:00 h a 13:00 h |

Fem salut, movem el cos. Sessió oberta de mobilització i estirament del cos.

Col·labora Centre la Sínia

De 17:00 h a 18:00 h | Exhibició de dansa per l'Escola de Dansa Calafell + Classe oberta de cant coral per part del Glee Club.

Col·labora PERFORMING ARTS

De 18:00 h a 18:30 h |

Ioga per a infants de 6 a 12 anys.

Si tens estoreta, porta-la.

De 18:00 h a 19:00 h | Demostració reanimació cardiopulmonar (RCP) i desfibril·lador (DEA)

Activitat apta per a totes les edats.

Col·labora Creu Roja Calafell

De 18:00 h a 19:00 h | Marxa nòrdica.

Sortida des de la plaça central del Parc de la Sínia.

Col·labora Marxa Nòrdica Calafell

A les 18:20 h | Lliurament de premis del sorteig de dibuix *Què és per a tu la salut?*

De 18:30 h a 19:30 h |

Sessió DJ ERPION

FIRA DE SALUT COMUNITÀRIA ACTIVEM-NOS · ABS CALAFELL

15 i 16 DE JUNY DE 2023

XERRADES

Les xerrades es duran a terme al Centre la Sínia (Rambla Nova, 2-4 · Calafell)

DIJOUS 15 DE JUNY

De 10:00 h a 11:00 h |

La importància de la vitamina D.

A càrrec de la Dra. A. Sánchez i la Dra. M. Álvarez, metgesses de família i salut comunitària de l'ABS Calafell.

D'11:00 h a 12:00 h |

Respira salut: maneig d'inhaladors.

A càrrec de Loli Alcázar, infermera de l'ABS Calafell.

De 12:00 h a 13:00 h |

Malestar emocional en l'actualitat.

A càrrec Raül Llaosa-Scholten, psicòleg clínic.
Col·labora Centre de Salut Mental

De 17:00 h a 18:00 h | *Quines expectatives tens sobre els teus fills/es? Si no es compleixen, què faràs?*

A càrrec de Mario Juez, coach.
Col·labora Associació Adona't



DIVENDRES 16 DE JUNY

De 10:00 h a 11:00 h |

Cures del pacient diabètic

A càrrec de Daniel Gilarte, infermer

D'11:00 h a 12:00 h |

Petits canvis per menjar millor.

A càrrec de Judit Companys, dietista/nutricionista de l'ABS Calafell.

De 12:00 h a 13:00 h |

Vols trobar el teu equilibri emocional?

A càrrec Lúdia Ramos, referent de Benestar Emocional a l'ABS Calafell.

De 17:00 h a 18:00 h |

Experiència d'un pacient.

Col·labora Alcohòlics Anònims i Al-Anon.

De 18:00 h a 19:00 h | *Psicooncòloga.*

L'element emocional en l'acompanyament.

A càrrec d'Elena Nolla, psicooncòloga de l'Associació Contra el Càncer Tarragona, i Silvina Lugones Rodrigo, educadora social i presidenta de l'Associació Penedès Contra el Càncer.

Amb la col·laboració de:

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya

- Protecció Civil
- Policia Local Calafell
- Entitats del Baix Penedès
- Creu Roja
- Banc de Sang i Teixits