

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 del Mes 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

7 de març

Hora del pati als IES. Trivial d'alimentació saludable.

11 de març

a les 19'30h

Presentació Delegació Fundació Oncolliga de Tordera a la Biblioteca de Tordera.

14 de març

Hora del pati als IES. Trivial d'alimentació saludable.

15 de març

a les 18h.

"Xup-Xup, una aventura a la cuina" a càrrec de La Minúscula a la Biblioteca de Tordera.

16 de març

a les 18'30h

Xerrada de l'aplicatiu "La Meva Salut" a càrrec de professionals del CAP a la Biblioteca de Tordera.

17 de març

a les 17h

Taller RCP a entrenadors. A càrrec de personal del CAP al Pavelló Municipal. Cal inscripció prèvia al pavelló.

a les 18'30h

Taller Risoteràpia a càrrec de Salut creativa a la Biblioteca de Tordera. Cal inscripció prèvia.

18 de març

Pressa de tensió arterial a l'estand de Creu Roja a la Fira del Ram. Durant la tarda.

19 de març

Pressa de tensió arterial a l'estand de Creu Roja a la Fira del Ram. Durant la tarda.

20 de març

A la Fira del Ram: Pressa de tensió arterial a l'estand de Creu Roja.

a les 13'00h

Taller "Cuina Saludable" a l'estand de Creu Roja a càrrec del centre Obert S+J.

a les 17'00h

"Gimcana de la Salut" a l'estand del Casal de Joves.

a les 18'00h

Presentació del Llibre "Sports & Cook" d'Astrid Barqué a l'Espai Àgora. Organitza: Biblioteca de Tordera

a les 18h. Concurs de cuina saludable: "Masterchef de canapès" a l'estand del Casal de Joves. Cal inscripció prèvia.

27 de març

a les 8.30h

Sortida Mtb: "Fem km junts!". Sortida des de la botiga Orkobikes .Nivell mitjà. No cal inscripció prèvia. +Infor. al facebook d'Orkobikes.

29 de març

a les 19h.

Xerrada "Menjar bé i bo és possible" a càrrec de la nutricionista Sílvia Vendrell a la Biblioteca de Tordera.

31 de març

a les 9h

Taller de RCP a l'Institut Lluís Companys a càrrec de professionals del CAP

a les 17h

Taller "Cuina sense pares" al Casal de Joves. Cal inscripció prèvia.

a les 19h

Xerrada "Com acompanyar la ràbia i la frustració" a càrrec de Laura Fauria, VEIE - El Camí. Lloc: Biblioteca. Cal inscripció.

1 d'abril

a les 10h.

Taller RCP a l'escola Vedruna a càrrec de professionals del CAP.

a les 12h.

Taller RCP a l'escola Brianxa a càrrec de professionals del CAP

a les 19h.

Taller de Sexualitat: "Un apropament a l'orgasme femení" a càrrec de Paula Lorena Cavalcante. Lloc Biblioteca de Tordera. Cal inscripció prèvia.

2 d'abril

a les 11h.

BiblioXics "Contes sobre la pell amb música" a càrrec de Marta Estruch. Per a famílies amb fills de 0 a 12 mesos. A la Biblioteca de Tordera. Cal inscripció.

5 d'abril

a les 9h

Curs de Seguretat Alimentària al Casal de Joves. Cal inscripció prèvia.

a les 17h

Xerrada sobre Malalties Cardiovasculars i Voluntats Anticipades. Lloc: Esplai de la Gent Gran.

6 d'abril

a les 17h

Caminada Popular i Berenar de Cloenda pels participants. Sortida de l'EsplaiGG Recorregut per determinar. Col·laboració de la Cooperativa Agrària.

7 d'abril

a les 12h

Taula Rodona a Ràdio Tordera. "Què vol dir tenir salut?" a càrrec del Dr. Alum, metge i director de l'ABS Tordera i el Dr. Humet, Psiquiatre de la Cooperativa de Salut Mental del Maresme i la Selva.

Moltes gràcies a:

Banc de Sang i Teixits – Biblioteca de Tordera – CAP Tordera – Creu Roja Alt Maresme – Casal de Joves – Escoles i Instituts de Tordera - Salut Creativa – ADN – Ràdio Tordera – Ass. de Gent Gran de l'Esplai – El Camí - Cooperativa Agrària la Baixa Tordera – Dr. Humet – Dr. Alum i Director de l'ABS de Tordera - Cooperativa de Salut Mental del Maresme – Fundació Oncolliga de Tordera – Orkobikes – Programa intermunicipal de Drogodències 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**



mes de la
salut

Del 7 de març al 7 d'abril de 2016