



ABS VILA-SECA

# SETMANA DE LA SALUT

**SaludableMENT**

**DEL 15 AL 29 DE MAIG DE 2025**  
**TALLERS I ACTIVITATS**



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



**Ajuntament de Vila-seca**

# SaludableMENT

## DIJOUS, 15 DE MAIG

De 08:00 h a 14:00 h

**Punt informació actes Setmana Salut**

Lloc: Vestíbul CAP · Itinerant al mercat

**18:00 h | Alzheimer avui.** Xerrada sobre demències, símptomes d'alerta, diagnòstic, tipus, opcions terapèutiques i mesures de prevenció.

A càrrec del Dr. Alfons Moral Pijaume, neuròleg Xarxa Santa Tecla.

Lloc: Esplai Sant Esteve

## DIVENDRES, 16 DE MAIG

**19:00 h | loga**

Lloc: Centre Cívic El Colomí · Casal de la dona

## DILLUNS, 19 DE MAIG

**10:00 h | Estimuladors naturals de la felicitat mitjançant l'exercici**

A càrrec de Toñi Cuenca, fisioterapeuta de la comissió comunitària del CAP de Vila-seca.

Lloc: Esplai de jubilats La Plana

**11:00 h | Mapatge d'actius de salut a la Plana**

A càrrec de la Comissió de Salut Comunitària del CAP Vila-seca.

Lloc: Esplai de jubilats La Plana

**18:00 h | Estrès i ansietat.**

**Estratègies per una ment serena**

A càrrec de Pilar Muriel, psicòloga referent de benestar emocional del CAP de Vila-seca.

Lloc: Centre Cívic El Colomí

## DIMARTS, 20 DE MAIG

**09:30 h | Sortim a caminar**

**Caminada fins al Santuari de la Mare de Déu de la Pineda.** Sortides simultànies des del CAP Vila-seca i el Consultori La Pineda.

**15:15 h | Cafè amb les famílies de l'Escola Mestral.** Tema: salut mental

A càrrec d'Ángela Martínez, pediatra; Víctor Peña, infermer de Salut i escola, i Pilar Muriel, psicòloga referent de benestar emocional.

Lloc: Escola Mestral

*Adreçada a les famílies de l'Escola Mestral*

**16:00 h | La Residència surt al carrer**

Excursió cap a l'exhibició de patinatge artístic del Club Patí Vila-seca. Sortida des de la Residència de Vila-seca.

Exhibició: 17:30 h · Pavelló Municipal

*Adreçada als usuaris de la residència*

## DIMECRES, 21 DE MAIG

**17:00 h | Alzheimer avui.** Xerrada sobre demències, símptomes d'alerta, diagnòstic, tipus, opcions terapèutiques i mesures de prevenció.

A càrrec del Dr. Alfons Moral Pijaume, neuròleg Xarxa Santa Tecla.

Lloc: Centre Cívic La Pineda

**17:00 h | Presentació. Programa Ara al teu costat (Càritas).** El projecte d'acompanyament *Ara* es realitza mitjançant voluntaris que atenen a les persones de 65 anys i més que viuen soles.

Lloc: Centre Cívic El Colomí

**18:00 h | Mapatge d'actius de salut a la Pineda**

A càrrec de la Comissió de Salut Comunitària del CAP Vila-seca.

Lloc: Centre Cívic La Pineda

**18:30 h | Meditació. Atenció plena**

Lloc: Centre Cívic El Colomí · Casal de la dona

## DIJOUS, 22 DE MAIG

**De 09:00 a 14:00 h**

**CARPES AL MERCAT AMBULANT**

Lloc: c/Requet de Fèlix amb c/Tarragona

**CARPA DE SALUT**

**Construint el Mapa d'actius en Salut de Vila-seca. Què ens dona salut a Vila-seca? La població podrà**

**identificar quins actius en salut hi ha a la seva població**

Es facilitarà informació sobre el benestar emocional i infografies sobre farmacologia CUSMAP.

A càrrec de la Comissió de Salut Comunitària del CAP Vila-seca.

**10:00 h | Parlem amb els pares i les mares sobre les diferents preocupacions i inquietuds sobre la salut mental dels nostres fills/es**

Lloc: Arc Centre, c/de Josep Anselm Clave, 3 (Vila-seca)

**10:30 h | Taller de gestió de l'estrès**

A càrrec de Pilar Rodríguez, infermera referent de salut mental i benestar emocional del CAP Vila-seca.

Lloc: IES Vila-seca

*Adreçada a alumnes de 2n de BAT*

## DIVENDRES, 23 DE MAIG

**10:00 h | Els petits visiten el CAP**

*Visita al consultori de la Pineda*

Lloc: Consultori La Pineda

*Adreçada als nens i nenes de l'escola Cal·lípolis de la Pineda*

## DILLUNS, 26 DE MAIG

**10:00 h | Mapatge actius IES Vila-seca**

A càrrec de la Comissió de Salut Comunitària de Vila-seca.

Lloc: IES Vila-seca

*Adreçada als alumnes d'ESO de l'IES.*

### 16:30 h | Fem un cafè i parlem de salut mental?

A càrrec del psicòleg José Antonio Sánchez Loreno i la psiquiatra Dra. Rosa Mariné de l'Institut Pere Mata.  
Lloc: Centre Cívic El Colomí

### 17:30 h | Descubrim eines i tècniques per millorar el benestar emocional

A càrrec de Pilar Rodríguez, infermera referent de salut mental i benestar emocional del CAP Vila-seca.  
Lloc: Centre Cívic El Colomí

## DIJOUS, 29 DE MAIG

### 19:00 h | Xerrada-col·loqui: *El dol a través de la cultura*. Forma part del projecte Salut i Cultura

A càrrec d'Annabel Pellicer, metgessa del CAP La Selva del Camp; Mònica Asensio Vidal, metgessa, i Maite Palacios, infermera de l'Hospital lleuger Antoni de Gimbernà de Cambrils.  
Activitat amb la col·laboració del centre de Formació i Innovació en Simulació (CFIS) de la Facultat de Medicina i Ciències de la salut de la URV i de la Diputació de Tarragona.  
Lloc: Castell de Vila-seca.

## ACTIVITATS PRÈVIES

### DIMARTS, 6 DE MAIG

### 18:00 h | L'art i les emocions.

Activitat en què es vincularan la música amb les emocions

Fins a 10 anys.

Lloc: Ludoteca Toc Joc (c/Tarragona, 22 · Centre Cívic El Colomí)

### DIMECRES, 7 DE MAIG

### 18:00 h | El monstre que es menja la

**por**. Activitat en què es parlarà de les pors. Faran un dibuix i el dipositaran a la caixa del monstre que es menja la por per tal d'allibera-se'n

De 4 a 10 anys.

Lloc: Ludoteca Toc Joc (c/Tarragona, 22 · Centre Cívic El Colomí)

### DIJOUS, 8 DE MAIG

### 18:00 h | El meu reflex. Activitat en què els infants observaran el seu reflex en el mirall

De 4 a 10 anys.

Lloc: Ludoteca Toc Joc (c/Tarragona, 22 · Centre Cívic El Colomí)

#### ORGANITZA:



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



Ajuntament de Vila-seca