

# A L'ABRIL, CUIDA'T AMB SALUT! 2018

Promovem estils de vida saludable a la població del Baix Empordà i als professionals de SSIBE  
Amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física (6 d'abril), el Dia Mundial de la Salut (7 d'abril) i el Dia Mundial de la Salut Laboral (28 d'abril)



Ho organitzen: **Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut (CPIPS) i Servei de Prevenció de Riscos Laborals i Medi Ambient, Empresa Saludable**

S'aconsella portar roba còmoda per a realitzar les activitats

## CALENDARI D'ACTIVITATS ABRIL

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

- Palamós
- Palafrugell
- La Bisbal d'Empordà
- Torroella de Montgrí
- Sant Feliu de Guíxols

## PALAMÓS

DATA	HORA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
6 d'abril	De 15.15 a 16.45 h	Caminada saludable <sup>(2)</sup>	Anna Pallarès i Empresa Saludable
7 d'abril	De 8.30 a 14 h	3a Jornada de promoció de la salut a Palamós <sup>(3)</sup>	CPIPS
9 d'abril	De 15 a 16 h	Ioga <sup>(1)</sup>	Màrius Pla
	De 15 a 16 h	Pilates <sup>(1)</sup>	Santi Serralvo
16 d'abril	De 17.30 a 18.45 h	Taller d'amanides per fer salut <sup>(4)</sup>	Anna Pallarès
	De 18 a 19 h	Taller de ioga postpart <sup>(1)</sup> Activitat amb el nadó	Eduvigis Rubio
	De 19.15 a 20 h	Taller de ioga prepart <sup>(1)</sup>	Eduvigis Rubio
17 d'abril	De 14 a 15 h	Massatge breu per donar i rebre <sup>(1)</sup>	Karina Vizcaino
18 d'abril	De 14.30 a 15.30 h	Taller de creativitat <sup>(1)</sup>	Núria Botellé
25 d'abril	De 14 a 15 h	Introducció al Lu Jong (ioga tibetà) <sup>(1)</sup>	Elisenda Fernández
30 d'abril	De 14 a 15 h	FeldenKrais <sup>(1)</sup>	Manuela Romero
8 de maig	De 14 a 15 h	Risoteràpia <sup>(1)</sup>	Tirita Clown

Punts de trobada: <sup>(1)</sup> Sala d'actes de l'edifici Fleming, <sup>(2)</sup> davant del CAP Catalina Cargol, <sup>(3)</sup> Passeig de Palamós i Platja Gran, <sup>(4)</sup> Associació Gent Gran de Palamós i <sup>(5)</sup> Sala polivalent de Palamós Gent Gran

Per als residents: tallers de dansa, de psicomotricitat i de memòria, cada setmana

## PALAMÓS GENT GRAN

DATA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
Cada 2 mesos	Taller "Cuida't l'esquena"	Irene Angona i Inés Mas

Les activitats són per a professionals SSIBE, excepte les marcades  que són obertes a tothom

## PALAFRUGELL

DATA	HORA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
6 d'abril	De 10 a 11 h	Estiraments a la plaça <sup>(1)</sup>	Rosa Pascual
16 d'abril	De 14 a 15 h	Feldenkrais <sup>(2)</sup>	Manuela Romero
18 d'abril	De 14 a 15 h	Estiraments <sup>(2)</sup>	Rosa Pascual
19 d'abril	De 14 a 15 h	Hipopressius <sup>(2)</sup>	Mercè Pallarès
26 d'abril	De 14 a 15 h	Gimnàstica suau: to muscular <sup>(2)</sup>	IMEP

Punts de trobada: <sup>(1)</sup> davant del CAP Dr. Josep Alsina i Bofill, <sup>(2)</sup> Sala polivalent del CAP

## PALAFRUGELL GENT GRAN

DATA	HORA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
10 d'abril	De 12 a 13 h i de 15 a 16 h	Cuida't l'esquena <sup>(1)</sup>	Eva Bernal

Punts de trobada: <sup>(1)</sup> Palafrugell Gent Gran

## TORROELLA DE MONTGRÍ

DATA	HORA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
3 d'abril	De 14 a 15 h	Relaxació <sup>(2)</sup>	Karina Vizcaino
13 d'abril	De 14 a 15 h	Taller creativitat <sup>(2)</sup>	Núria Botellé
29 d'abril	10 h	Caminada per les Dunes de Torroella <sup>(1)</sup> (Activitats dins del programa Empordà, Cuina i Salut)	M <sup>a</sup> José Sánchez

Punts de trobada: <sup>(1)</sup> Plaça de l'Ajuntament. Recorregut de 6 km per a tots els públics-Inscripcions de 9 a 10 h a la Plaça de l'Ajuntament, <sup>(2)</sup> Sala polivalent del CAP

## LA BISBAL D'EMPORDÀ

DATA	HORA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
13 d'abril	De 14 a 15 h	Feldenkrais <sup>(2)</sup>	Manuela Romero
17 d'abril	De 14 a 15 h	QiGong per a tothom <sup>(1)</sup>	Mila del Pozo
27 d'abril	De 19 a 22 h	2a Pujada nocturna al santuari dels Àngels <sup>(3)</sup>	Consol Peracaula

Punts de trobada: <sup>(1)</sup> davant del CAP Dra. Casaponsa, <sup>(2)</sup> Sala polivalent del CAP, <sup>(3)</sup> aparcament de Sant Martí Vell. Recorregut d'11 kms amb 560 m de desnivell. Inscripcions prèvies a cfernandez@ssibe.cat (enviar mail amb nom i cognoms i DNI) o bé el mateix dia a partir de les 18.30 h al lloc de sortida

## FUNDACIÓ GUÍXOLS SURÍS

DATA	HORA	ACTIVITAT	A CÀRREC DE
12 d'abril	D'11 a 12 h	Estira't! <sup>(1)</sup>	Núria Barbé
17 d'abril	De 16 a 17 h		
26 d'abril		Broquetes saludables! <sup>(1)</sup>	

Punt de trobada: <sup>(1)</sup> Sant Feliu de Guíxols Gent Grant

Se servirà un aperitiu/ dinar saludable

## JORNADA EMPRESA SALUDABLE: LES EMOCIONS

DATA	HORA	ACTIVITAT
27 d'abril	D'11.30 a 14.30 h	Taula rodona amb Belén Badia, Directora de Persones i Comunicació d'Uriach, Anna Loste, Responsable del programa Siguestu de DipSalut, Mercè Conangla, fundadora Fundació Àmbit i Directora de l'Institut d'Ecologia Emocional i conferència final a càrrec d'Albert Riera, director de comunicació de la cooperativa La Fageda

L'activitat es durà a terme a la Sala d'Actes de l'Edifici Fleming. Jornada dirigida a professionals de SSIBE, professionals externs vinculats a l'àmbit de la prevenció i promoció de la salut i persones interessades en la temàtica de la jornada. Més informació a [www.ssibe.cat](http://www.ssibe.cat)

## ACTIVITATS EMPRESA SALUDABLE AL LLARG DE L'ANY OBERTES A TOTS ELS PROFESSIONALS

DATA	ACTIVITAT
Maig	Taller de cuina. Productes de proximitat, a càrrec d'Emporhotel, a l'Espai del Peix Jornada de portes obertes per a familiars de professionals, a Palamós Gent Gran i a l'Hospital de Palamós
Juny	Bany de bosc a càrrec de l'associació Selvans. Bosc de Can Fornaca (Caldes de Malavella)
Octubre	Taller d'amanides saludables, a càrrec d'Emporhotel, a Palamós Gent Gran

## ALTRES ACCIONS

A partir del mes d'abril: Implantació de la identificació de les opcions "menú saludable", "menú hipocalòric" i "menú hiperprotèic" en el menjador laboral

+ info:  
[prevencioipromociosalut@ssibe.cat](mailto:prevencioipromociosalut@ssibe.cat)  
[www.ssibe.cat](http://www.ssibe.cat)



Participa al Concurs d'Instagram:  
fes la teva foto!

@imatgessibe  
#cuidatSSIBE

Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE PALAMÓS



EMPORHOTEL  
Serveis d'hoteleria



CLUB DE REM PALAMÓS



CALZE NATACIO PALAMÓS  
CNP



INSPIRA  
esport & salut  
Palamós



ACAS BAIX EMPORDÀ

LITUS



PENGIN  
penjam



TIRITA CLOWN

Osteopatia  
COSTA BRAVA



Creu Roja  
Sant Feliu de Guíxols-Vall d'Aro



IMEP  
INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS DE PALAFRUGELL