

# Calders Saludable

DIUMENGE 15 D'OCTUBRE

De 10:00 a 14:00 h

## Fira d'artesans, empreses i entitats

Trobareu difusió d'empreses, entitats i un gran ventall de productes artesans.

De 10:00 a 14:00 h

## Tastet de teràpies

al Casal Social

Dins l'espai del Casal Social i haurà diferents terapeutes on podreu gaudir d'un tastet de les seves teràpies i informar-vos dels seus centres.

Oferiran gran varietat de teràpies entre elles:

BIODESENVOLUPAMENT  
OSTEOPATIA  
TERÀPIA DE POLARITAT  
QUIROMASSATGE  
REFLEXOLOGIA  
REIKI  
IYOGA  
TXI-KUNG  
FLORS DE BACH  
KISIONOLOGIA EMOCIONAL  
TAPPING (E.F.T)  
SANACIÓ PER ARQUETIPS  
MAGNOTERÀPIA  
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL  
NATUROPATIA  
BIODINÀMICA CRANEOSACRAL  
TERÀPIA ORGÀNICA  
ARTCOSMÈTICA ...

El matí de diumenge es duran a terme un seguit de tallers, totalment gratuïts molts d'ells els podreu gaudir en família.

A les 10:00 h

Taller de Massatge infantil  
"la tendresa de les teves mans"  
a càrrec de **BOSC DE TERÀPIES**

A les 11:00 h

Classe de Txi-Kung (Qi-Gong)  
a càrrec de la terapeuta Alba Camprubí

A les 12:00 h

Taller de Massatge i jocs per a famílies  
amb infants d'1 a 6 anys a càrrec de  
**BOSC DE TERÀPIES**

A les 11:00 h

A la Plaça Major. Taller de plantes  
medicinals "Fem un unguent per cremades  
i cops" a càrrec de **MÀ VERDA** (Gratuït)  
Cal inscripció prèvia al Casal Social  
(apte per a tots els públics)

A les 14:00 h

Dinar saludable al Centre Cívic  
(requereix inscripció prèvia, al casal social)  
En inscriure's cal fer efectiu el pagament  
Menú: Adults 10 euros  
Infants 8 euros

Durant el matí ens acompanyaran la  
**COLLA CASTELLERA**  
**PICAPOLLS DE LA GAVARRESA**  
amb les seves actuacions.

# Calders Saludable

## Fira d'artesans i tastets de teràpies

**DIES: 14 i 15 D'OCTUBRE**



Organitzen:



Col·laboren:





## Salutació

5a. Edició del "Cap de setmana Saludable a Calders"

Aquest any a Calders haurem pogut gaudir d'una sessió doble de "Cap de setmana saludable" gràcies també a l'ajuda de la Diputació de Barcelona. La repetició en l'any 2017 d'aquest mateix esdeveniment obeeix a la voluntat de realitzar-lo a partir d'ara a la tardor i no pas al mes de gener, on les circumstàncies meteorològiques i el solapament amb la Festa Major de Sant Vicenç generava algunes dificultats organitzatives.

Que tornem un any més a obrir, a Calders aquest tast de vida saludable, és mostra de l'èxit i l'interès que desperta entre els veïns del municipi i del nostre entorn el variat repertori d'activitats relacionades amb els hàbits naturals, per a una millora de la nostra salut,

Gaudiu-ne tot el que pugueu!

Eduard Sánchez  
Alcalde

# Calders Salut

DISSABTE 14 D'OCTUBRE  
LLOC: PLAÇA MAJOR 1, CALDERS

De 10:00 a 18:00 h

## FIRA D'ARTESANS, EMPRESSES I ENTITATS

Trobareu difusió d'empreses, entitats i un gran ventall de productes artesans.

FORMATGES  
EMBOTITS  
COSMÈTICA  
CERVENA ECOLÒGICA  
CASTANYES  
LICORS  
MELMELADES  
VERDURES  
SABONS  
LLAVORS, LLEGUMS, MENJAR PER ANIMALS  
REBOSTERIA ECOLÒGICA  
CUIR  
COSTURA CREATIVA  
MINERALS  
HERBES REMEIERES  
CREPS I MOLT MÉS...

# Calders Salut

A càrrec d'ALTERNATURA

DISSABTE 14 D'OCTUBRE

## Adults

9:30-10:30 h  
Sessió de "PILATES MATT",  
a càrrec de Imme Spilker  
(Licenciada en Activitat Física)

10:30-11:00 h  
Esmorzar saludable de benvinguda

11:00-12:00 h  
Xerrada: Mites, mentides i mitges  
veritats en alimentació. A càrrec de  
Laura Pérez (Dietista-nutricionista)

12:00-13:00 h  
Sessió de "BODYART", a càrrec de Imme  
Spilker (Licenciada en Activitat Física)

### PAUSA

16:30-17:00 h  
Xerrada "Dolor Cervical i Lumbar; més en-  
llà d'un simple ibuprofè". A càrrec d'Albert  
Solé (Fisioterapeuta, Osteòpata i PNIE)

17:00-18:00 h  
Taller pràctic: "Els abdominals, amics  
o enemics de l'esquena".  
A càrrec d'Albert Solé  
(Fisioterapeuta, Osteòpata i PNIE)

18:00-19:30 h  
Taller de cuina "Enfortim el sistema  
immunitari". A càrrec de Laura Pérez  
(Dietista-nutricionista)

## Infants

9:30-10:30 h  
"El món de les emocions". A càrrec de  
Gemma Calmet, psicòloga (L'Il·la).  
De 8-13 anys

10:30-11:00 h  
Esmorzar saludable de benvinguda

11:00-12:00 h  
"El món de les emocions". A càrrec de  
Gemma Calmet, psicòloga (L'Il·la).  
Grup de 3-7 anys (els pares són benvinguts)

12:00-13:00 h  
Taller de cuina: Preparació d'un  
aperitiu saludable (a partir de 4 anys).  
A càrrec de Mireia Penadès (Dietista)

### PAUSA

16:30-17:30 h  
Elaboració d'una xocolata desfeta  
amb pa torrat per berenar.  
A càrrec de Mireia Penadès (Dietista)

17:30-19:00 h  
Taller de cuina per famílies: "Elaboració  
d'una pizza saludable". A càrrec de Mireia  
Penadès (Dietista) i Laia Puigdemílliv  
(Dietista-nutricionista)

19:00-19:30 h  
Servei de ludoteca amb la realització  
de jocs d'alimentació saludable

FES LA TEVA INSCRIPCIÓ

93 830 92 63 Tardes (Casal de Calders de 16:30 a 19:00 h)

PARTICIPA GRATUÏTAMENT A TOTES LES ACTIVITATS