

# Calders Salut

DIUMENGE 11 D'OCTUBRE

10.30 a 11.30h  
11.30 a 12.30h

**TALLER DE CERÀMICA INFANTIL**  
A càrrec de Marc Marcet

Cal fer inscripció prèvia al 93 830 92 63 tardes o bé al 629 78 22 43 o a [setmanasaludable@gmail.com](mailto:setmanasaludable@gmail.com).

## DIRGIMBE / ALTERNATURA

### Adults

- 9.30-11.00h | **SORTIDA MATINAL DE MARXA NÒRDICA**  
A càrrec de Jordi Solé i Isaac Carreras
- 11.00-11.30h | **XARRUPET ENERGÈTIC PELS PARTICIPANTS DE LA MARXA NÒRD**
- 11.30-12.30h | **REAL FOOD, PRINCIPIS I RECEPTES FÀCILS**  
A càrrec de Laura Pérez
- 12.30-13.30h | **TALLER D'AUTOMASSATGE**  
A càrrec de Jordi Solé
- 12.30-13.30h | **4 PASSOS PER GESTIONAR L'ESTRÈS**  
A càrrec d'Isaac Carreras
- 16.00-17.00h | **GINÀSTICA FACIAL**  
A càrrec de Jonatan Caro
- 17.00-18.00h | **DEJUNI INTERMITENT, SI O NO?**  
A càrrec de Laura Pérez
- 18.00-20.00h | **TALLER DE TAPPING**  
A càrrec de Isabel Obradors i Lidia Ramos

### Infants/Adolescents:

- 9.30-10.30h | **SERVEI ACOLLIDA**
- 10.30-11.30h | **FES EL TEU ESMORZAR SALUDABLE**  
(A partir de 5 anys)  
A càrrec de Mireia Penades
- 11.30-12.30h | **IOGA PER A INFANTS**  
A càrrec de Gemma Trias
- 12.30-13.30h | **APERITIU SALUDABLES**  
(per a joves d'entre 12-16 anys)  
A càrrec de Mireia Penades
- 17.00-18.00h | **SESSIÓ ZUMBA PER A INFANTS I ADOLESCENTS**  
A càrrec de Martí Roset
- 18.00-19.00h | **SESSIÓ DE HIP HOP PER A INFANTS I ADOLESCENTS**  
A càrrec de Sònia Daura

**PARTICIPA GRATUÏTAMENT A TOTES LES ACTIVITATS!**

### FES LA TEVA INSCRIPCIÓ

T. 93 830 92 63 · 629 782 243 Tardes (Casal de Calders de 16:30 - 20:30).

Organitza:  Patrocinen:

Ajuntament de Calders

DIRGIMBE · 

Ajuntament de Sant Sadurn de Noya

 Diputació Barcelona

Àrea de Salut Pública i Consum

# Calders Saludable

## Fira d'artesans i tastets de teràpies

### DIES 10 i 11 D'OCTUBRE A CALDERS



# Salutació



Torna aquest octubre el ja tradicional "Cap de Setmana Saludable" de Calders, amb firaires i terapeutes a punt de fer front, per primer cop, a unes condicions adverses inesperades provocades per la pandèmia que patim. Aquest any la fira està condicionada per les mesures sanitàries estrictes, però que no reduiran l'expectativa generada d'altres convocatòries anteriors, malgrat la majoria d'activitats es desenvoluparan a l'aire lliure.

Una jornada de salut, el millor en un any en què el setge a aquella és permanent i sense treva. Totes les epidèmies, fins hi tot les més cruels conegudes, passen a la història. Aquesta no en serà una excepció... ens en sortirem i a Calders aviat!

Bona tardor!

Eduard Sánchez Campoy  
Alcalde de Calders

## Calders Salut

DEGUT A LES MESURES SANITÀRIES ACTUALS, TOTS ELS TALLERS I XERRADES  
NECESSITEN OBLIGATÒRIAMENT INSCRIPCIÓ PRÈVIA

DISSABTE, 10 i DIUMENGE 11  
LLOC: PLAÇA MAJOR, CALDERS

De 10:00 a 20:30 h a la plaça Major

### FIRA D'ARTESANS, EMPRESSES I ENTITATS

FORMATGES  
EMBOTITS  
COSMÈTICA  
VERDURES  
MELMELADES  
CUIR  
SABONS BIO

MEL  
HERBES REMEIERS  
CERÀMICA  
COSTURA CREATIVA  
CERVENSA ARTESANA  
PA ECOLÒGIC  
I MOLT MÉS...

De 10:00 a 14:30 h al Centre Cívic

### TASTET DE TERÀPIES

Dins l'espai del Centre Cívic hi 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:

QUIROMASSATGE  
REFLEXOLOGIA  
REIKI  
BIODINÀMICA CRANEOFACIAL  
PÈNDOL

NETEJA D'AURA  
KISIONOLOGIA EMOCIONAL  
FLORS DE BACH  
I MOLT MÉS...

GRATUÏT  
AFORAMENT  
LIMITAT

# Calders Salut

DISSABTE 10 i DIUMENGE 11

## Matí

9:00 a 10:00 h a la plaça Major  
CAMINADA (familiar)  
a càrrec de DOME AGUILAR

10:30 a 11:00 h a la plaça Major  
TALLER DE CUIR (infantil)  
a càrrec d'ESCULTURA DE CUIR

10:30 a 11:30 h al Casal Social  
XERRADA / SHOWCOOKING  
"ALIMENTACIÓ PER ENFORTIR  
EL SISTEMA IMMUNE"  
a càrrec de CRISTINA ISERN

11:30 a 13:00 h a la plaça Major  
TALLER  
"BOTIQUÍN NATURAL FAMILIAR"  
(adults)  
a càrrec de BEA CAZORLA

12:00 a 13:00 h al Casal Social  
XERRADA "RETROBANT L'ALEGRIA  
DE VIURE"  
a càrrec de NÚRIA PUIGCORBÉ

12:30 a 13:30 h a la plaça Major  
L'ORELLA VERDA (espectacle infantil)  
a càrrec de MANEL JUSTÍCIA

## Tarda

16:00 a 17:30 h a la plaça Major  
TALLER "COSMÈTICA NATURAL FAMILIAR"  
a càrrec de BEA CAZORLA

16:00 a 17:00 h al Casal Social  
TALLER /ARTERÀPIA (adults)  
a càrrec de REME SANCHEZ RUBIO

17:30 a 18:30 h al Casal Social  
XERRADA / SHOWCOOKING  
"PATÉS VEGETALS"  
a càrrec de la coach nutricional  
ASTRID BARQUÉ

17:30 a 18:30 h a la plaça Major  
TALLER (infantil)  
"JUGUEM I CUINEM AMB  
VERDURES I FRUTES"  
a càrrec de la Nutricionista  
CRISTINA ISERN

18:00 a 20:00 h a la plaça Major  
TALLER DE CIRC  
(infantil)  
a càrrec de LA CRICA

18:00 a 19:30 h a la plaça Major  
TALLER  
"BÀLSAM LABIAL"  
a càrrec de  
MARISA PLAZA de BOSCANO  
(remeis silvestres)

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA  
A TOTS ELS TALLERS  
I XERRADES.

FES LA TEVA INSCRIPCIÓ

Al 93 830 92 63 tardes o bé 629 78 22 43  
o a setmanasaludable@gmail.com

PARTICIPA GRATUÏTAMENT A TOTES LES ACTIVITATS!

Organitza:



Patrocinen:

