

CALDERS

FESTA MAJOR D'HIVERN SANT VICENÇ

Calders Salut

21, 22, 23, 24 i 25 de gener 2015



www.calders.cat

DIMECRES 21

A les 7 de la tarda al Casal

XERRADA: PREVENCIÓ FAMILIAR EN L'ÚS DE DROGUES

A càrrec de Sílvia Bassas, Coordinadora Àrea de Medi Educatiu d'Energy Control

DIJOURS 22

A la 1 del migdia

MISSA SOLEMNE

Presidida pel Pare Mateu Trenchs, escolapi de Moià

Cant dels Goigs de Sant Vicenç



A la 2 del migdia al Centre Cívic

ESCUDELLA POPULAR

Organitza Associació Cultural de la Dona.

Preu: 12€ adults i 8€ mainada.

Inscripcions a l'Ajuntament o a Cal Tià.

Cal portar plats, coberts i got.

A 2/4 de 5 de la tarda al Centre Cívic

ESPECTACLE INFANTIL I BERENAR



DIVENDRES 23

Matí saludable per infants

AL CASAL

A partir de P.5. Places limitades

Organitza: Alternatura

De 9 a 10 del matí

- **APRENEM ELS GRUPS D'ALIMENTS**

De 10 a 11 del matí

- **ELABORACIÓ D'UN ESMORZAR SALUDABLE I ENS HO MENGEM**

D'11 a 12 del matí

- **TALLER DE CUINA SALUDABLE. ELABORACIÓ DE CANAPÈS**

De 12 a 1 del migdia

- **JOCS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

A 2/4 de 7 de la tarda al Casal

PRESENTACIÓ DEL DESFIBRIL·LADOR MUNICIPAL I PETITA EXPLICACIÓ SOBRE EL FUNCIONAMENT

A càrrec de Josep Lluís Bermúdez



DISSABTE 24

Activitats saludables

AL CASAL

Organitza: Alternatura

De 10 a 2/4 de 12 del matí

- **SESSIÓ DE HATHA IOGA**

A càrrec de Salas Navales, Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

- **SHOWCOOKING:
ESMORZARS ALTERNATIUS**

A càrrec de Laura Pérez, Dietista - nutricionista

De 2/4 de 12 a 2/4 de 2 del migdia al Casal

TALLER PARTICIPATIU DE CUINA: CUINA DEPURATIVA PER DESPRÉS DE FESTES

A càrrec de Laura Pérez, Dietista - nutricionista

A les 2 del migdia al Centre Cívic

DINAR SALUDABLE

Inscripcions fins a les 12 al Bar el Mirador.

Preu: 10 €

A 2/4 de 4 de la tarda al Centre Cívic

DEFILADA DE VESTITS DE PAPER

A càrrec del Casal de la Gent Gran de Sant Joan de Vilatorrada

Tot seguit

L'HORA DE LES HERBES

Amb infusions per a tothom

De 2/4 de 5 a 2/4 de 6 de la tarda al Casal
SESSIÓ EXERCICIS PER MANTENIR LA LÍNIA

A càrrec de Jordi Solé, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, i Toni Sánchez, Metge de família prescriptor del Mètode Pronokal

Tot seguit

TALLER PARTICIPATIU DE CUINA: CUINA EN FAMÍLIA!

A càrrec de Mireia Penadés, Tècnica en Dietètica i Restauració

De 2/4 de 6 a 2/4 de 7 de la tarda
SESSIÓ DE COS I CONSCIÈNCIA

A càrrec de Jordi Solé

Tot seguit

XERRADA: MENYS MEDICAMENTS ANTIINFLAMATORIS AMB UNA BONA PAUTA ALIMENTÀRIA

A càrrec d'Àlex Bosch, Terapeuta integral (PNIE)

De 2/4 de 7 a 2/4 de 8 de la tarda
SESSIÓ D'ASTHANGA IOGA

amb Sira Bover

Tot seguit

XERRADA: ALIMENTACIÓ INTEL·LIGENT PER A RUNNERS

A càrrec de Laura Pérez, dietista-nutricionista especialitzada en esport

A les 9 del vespre a l'Església Parroquial
CONCERT DE MÚSICA ANTIGA

A càrrec del grup Lúpulus Emsembla
Preu 3€

DIUMENGE 25

Tastet de teràpies de la nova medicina

**A PARTIR DE LES 10 DEL MATÍ
AL CASAL**

- **ACUPUNTURA**
A càrrec d'Anna Planas
- **CROMOTERÀPIA**
A càrrec de Viki López
- **BIORESSONÀNCIA I AIGUA AYDO**
A càrrec de Janique Vergués
- **TÈCNIQUES ENERGÈTIQUES,
TERÀPIES DE POLARITAT**
A càrrec de Sílvia Chiva
- **REFLEXOTERÀPIA**
A càrrec de Roser Pla i Josep M Santa
- **HOMEOPATIA**
A càrrec de Joy Boixet
- **TÈCNICA METAMÒRFICA**
A càrrec de Lali Canet
- **MASSATGE TERAPÈUTIC**
A càrrec de Bet Prieto
- **REDUCCIÓ DEL SÒL PÈLVIC.
HIPPOPRESSIUS**
A càrrec de Bianca Castellano

Durant tot el matí

PARADES A LA PLAÇA

A les 11 del matí a la Plaça Major

DEGUSTACIÓ DE BAIETON

Esmorzar d'hivern tradicional del Moianès.

A les 12 del migdia al Casal

SESSIÓ DE IOGA I MEDITACIÓ

A càrrec de Dolors Escudé

A 2/4 d'1 del migdia a la Plaça Major

BALLADA DE GEGANTS

A la 1 del migdia a la Plaça Major

SESSIÓ DE TAI-TXÍ

A càrrec de Montserrat Picañol

DIUMENGE
25 de gener 2015
SENGLANADA
Calders Bike



2 Recorreguts (30-35 km.):

- ✓ **Circuit Senders d'alta dificultat**
- ✓ **Circuit Pistes i senders de baixa dificultat**

- Inscripcions anticipades a:

<http://blogcaldersbike.blogspot.com.es/>

- Lloc de sortida: **Camp de Futbol de Calders**
- Hora de sortida: **9 del matí**
- Inscripcions i lliurament de dorsals:
de 8 a 3/4 de 9 del matí

Més informació a:

<http://blogcaldersbike.blogspot.com>

Participa-hi!



Ajuntament de Calders

Pl. Major, 1
Calders

Organitza:



Ajuntament
de Calders

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona