

Activitat física diària



Consum ocasional



Amb moderació



2 racions dia



Consum diari



2/4 racions dia



Aigua



5 racions dia

Consum diari



4/6 racions dia

Piràmide de l'alimentació saludable

Cuina sense pares



Tenim la recepta per mantenir l'equilibri!



Taller gratuït de cuina per a joves a partir de 14 anys



Dimecres 7 de setembre a les 18h al Centre Cívic El Gorg



Inscripció prèvia: OAC de l'Ajuntament Espai Jove "El Cau"



Ajuntament de Sant Vicenç de Montalt

La meva terra Catalunya

La meva parla el català

La meva bandera la senyera

I el meu desig la llibertat

11 de setembre

Sant Vicenç ACTIU

Agenda - Setembre 2011

Dissabte, dia 3

Sortida de la Colla de Geganters a Dosrius

Organitza: Colla de Geganters de Sant Vicenç de Montalt

Diumenge, dia 4, a les 8h

Pàrquing del carrer Ginesta

Matinal familiar a les Mines de Sant Marçal (Montseny)

Dificultat baixa: per a tota la família

Desplaçament en cotxe

Per entrar a la mina, cal portar un lot, dessuadora i calçat de recanvi

Coordinador: Pep Fané (654 32 34 21)

Organitza: Associació Excursionista MontalTrek

Diumenge, dia 4, a les 8.30h

A l'Av. Toni Sors

Pedalada popular

Dificultat mínima

Ús obligatori del casc; imprescindible autorització dels pares

per als menor de 16 anys, si no van acompanyats

Botifarrada per a tots els participants

Organitza: Club Ciclista Xurribikers amb la col·laboració

de l'Ajuntament de Sant Vicenç de Montalt

Dimecres, dia 7, a les 18h

Al Centre Cívic El Gorg

Taller: "Cuina sense pares"

Adreçat a joves a partir de 14 anys

Inscripcions: a l'OAC de l'Ajuntament i a l'Espai Jove "El Cau"

Organitza: Regidoria de Sanitat, Salut Pública i Consum amb

el suport de la Diputació de Barcelona

Divendres, dia 9, a les 20h

Al Centre Cívic El Gorg

Conferència: "Per raons econòmiques, per l'Estat propi"

A càrrec de Ramon Carner, Joan Canadell i Jordi Bages-Querol, del Centre Català de Negocis

Organitza: Sant Vicenç Decideix

Dissabte, dia 10, a les 21h

A la pista annexa al Pavelló Municipal Toni Sors

2a Botifarrada per la independència

Preu: 10 euros

En acabar el sopar, música, gresca i xerino

Segueix amunt

A la mitjanit

Marxa de torxes i ofrena floral al monòlit de l'Onze de Setembre

Organitza: Sant Vicenç Decideix

Diumenge, dia 11, a les 12h

A l'Av. Onze de Setembre

Acte institucional amb motiu de la Diada Nacional de Catalunya

Entrada dels Gegants, a càrrec de la Colla de Geganters

Lectura del Manifest, a càrrec de l'alcalde

Ofrena floral

Interpretacions musicals, a càrrec de l'Orfeó Parroquial

Audició de sardanes i vermut popular

Organitza: Ajuntament de Sant Vicenç de Montalt; hi col·laboren:

Colla de Geganters i Orfeó Parroquial El Delme

A les 18h

Al Centre Cívic El Gorg

Concert: "La volta al món en 80 minuts"

A càrrec del Quartet Promenade

Organitza: Regidoria de Cultura

Dissabte, dia 17, i diumenge, dia 18

Pàrquing del carrer Ginesta

Cap de setmana a les Gorgues de Carança (França)

Sortida: dissabte a les 7h

Desplaçament en cotxe

Dificultat alta

Cal portar dos esmorzars, un dinar i un sopar

Inscripció prèvia

Coordinador: Sisku Calopa (660 32 81 48)

Organitza: Associació Excursionista MontalTrek

Diumenge, dia 18, a les 18h

Al Centre Cívic El Gorg

Cinema familiar: "Rango"

Preu: 2 euros

Organitza: Regidoria de Cultura

Dimarts, dies 20 i 27, de 20 a 21.30h

Al Casal de la Gent Gran

Grans lectors

Conduït per Sílvia Sánchez

Organitza: Associació de Gent Gran Els Xurravins amb el suport de Fundació "la Caixa"

Dimarts, dies 20 i 27, de 20.30 a 22h

Al Centre Cívic El Gorg

Curs avançat de fotografia digital: "Explorant la fotografia"

A càrrec de Montse Vilert i Mercè Corachan

Organitza: Regidoria de Cultura

Dimecres, dies 21 i 28, de 10 a 13h

Al Telecentre

Club de feina

Organitza: Regidoria de Promoció Econòmica

Dijous, dies 22 i 29, de 20.30 a 22h

Al Centre Cívic El Gorg

Curs inicial de fotografia digital: "Com desenvolupar el nostre ull fotogràfic"

A càrrec de Montse Vilert i Mercè Corachan

Organitza: Regidoria de Cultura

Divendres, dia 23, a les 20h

Al Centre Cívic El Gorg

Video-xerrada: "Egipte, 5.000 anys d'història"

A Càrrec de Ramon Orcau

Organitza: Biblioteca Municipal La Muntala

Diumenge, dia 25

Sortida de las Colla de Geganters a Taradell

Organitza: Colla de Geganters de Sant Vicenç de Montalt

Diumenge, dia 25, a les 18h

Al Centre Cívic El Gorg

Balls de saló

Organitza: Regidoria de Cultura

Dimecres, dia 28, a les 7.30h

A l'Av. Verge de Monserrat, s/n

Excursió cultural al Museu de cotxes d'època

Preu: 38 euros/ socis Xurravins i 40 euros/no socis

Inscripcions: a partir del 6 de setembre a la Secretaria del Casal de la Gent Gran, de dilluns a divendres d'11 a 12h

Organitza: Associació de Gent Gran Els Xurravins
