

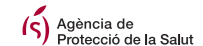
COORDINA:



PATROCINA:



ORGANITZEN:



COL-LABOREN:



credit @ Manresa

## Menús cardiosaludables

Oferta de menús cardiosaludables durant tota la setmana.

☞ **Cafeteria Restaurant Bufalvent**  
Comàs i Solà. Parc. 130 P.I. Bufalvent  
Tel. 93 876 92 29

☞ **Cafeteria Restaurant Casa Pio**  
Crta. Cardona, 77 - Tel. 93 876 92 14

☞ **El Kursaal Espai Gastronòmic**  
Passeig Pere III, 35 - Tel. 93 872 21 88

☞ **Joviat Restaurant**  
Carrer Folch i Torres, 5 - Tel. 93 872 69 88

☞ **Restaurant Ànsios**  
Sant Antoni Ma. Claret, 5 - Tel. 93 876 92 31

☞ **Restaurant Atenes**  
Passeig Pere III, 36 - Tel. 93 876 92 18

☞ **Restaurant Cibus**  
Avda. Bases Manresa, 82-84 - Tel. 93 876 92 34

☞ **Restaurant Cube Food&Drink**  
Agustí Coll, 2-12 (P.I. Els Trullols) - Tel. 93 877 35 21

☞ **Restaurant La Cuina**  
Alfons XII, 18 - Tel. 93 872 89 69

☞ **Restaurant La Pineda**  
C/ Guimerà, 67 - Tel. 93 872 59 69

☞ **Restaurant Maïami**  
Muralla Sant Francesc, 1-3 - Tel. 93 876 92 16

☞ **Restaurant Ortge**  
Alvar Alto s/n (restaurant Carrefour Manresa)  
Tel. 93 876 92 22

☞ **Restaurant Passeig**  
Passeig Pere III, 36 - Tel. 93 876 92 26

ORGANITZA:

Gremi d'Hotelers del Bages

## A l'aire lliure

☞ **Dimarts, 5 d'octubre**  
**Sortida Marxa Nòrdica**

Hora: 10.00 h  
Lloc: FUB - Avda. Universitària, 4-6

Organitza:  
Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

Col·labora:  
Nordic Walking Pirineus

☞ **Dimecres, 6 d'octubre**  
**Caminada per ruta saludable**

Hora: 10.00 h (durada aproximada 1 hora)  
Lloc: ABS Manresa 4 - (CAP Sagrada Família)  
C/ Sant Cristòfol, 34

Organitza:  
Institut Català de la Salut  
PAFES  
Agència de Protecció de la Salut

☞ **Dijous, 7 d'octubre**  
**Caminada per ruta saludable**

Hora: 10.00 h (durada aproximada 2 hores)  
Lloc: CAP Plaça Catalunya - C/ Lepant, 7

Organitza:  
Institut Català de la Salut  
PAFES  
Agència de Protecció de la Salut

☞ **Divendres, 8 d'octubre**  
**Caminada per ruta saludable**

Hora: 10.00 h (durada aproximada 1 hora)  
Lloc: CAP Les Bases - C/ Creu Gixera, 51

Organitza:  
Fundació Althaia - Xarxa Assistencial  
PAFES  
Agència de Protecció de la Salut

## Activitats gratuïtes en Centres Esportius

	GIMBE C/ St. Antoni Maria Claret 16. Tel. 93 874 48 07	VIASPORT C/ Alcalde Armengou 12. Tel. 93 873 99 00	CUBE Agustí Coll 2-12 Pol. Ind. Els Trullols. Tel. 93 878 75 59	PISCINES MUNICIPALS Viladordis 5
<b>Divendres 8.10.2010</b>	7:00 A. Aquàtic 9:30 Tai-Txi 13:45 Spin Bici 16:30 A. Aquàtic 19:30 Fitness	Diverteix-te a VIASPORT 17:15 BatucaVia 20:00 Steps 20:30 Aquajoc	8:15 Aiguagim 9:15 Ioga 9:30 Aiguagim 10:30 Ioga -De 6:30 a 16:00 Fitness Cardiosaludable	20:15 Fitness Bootcamp
<b>Dijous 7.10.2010</b>	7:00 Atlètic Disc 9:30 Step Salut 10:00 Spin Exprés 19:10 Flu Flex 21:00 Circuit Relax Aquàtic	Equilibra't a VIASPORT 8:00 Body Balance 9:20 Aquaiotxi 10:10 Body Balance 17:15 Pilates	8:15 Aiguagim 9:15 Tai-Txi 9:30 Aiguagim 10:30 Gim suau -De 6:30 a 16:00 Fitness Cardiosaludable Eco cardiogrames a 30€	10:30 Gim suau 12:30 Aiguagim 19:45 Aiguagim
<b>Dimecres 6.10.2010</b>	9:30 Ioga 10:30 Spin Bici 13:45 A. Aquàtic 16:00 Circuit Relax Aquàtic 17:45 Bosu 18:00 Ioga 21:00 Spin Bici	Estabilitza't a VIASPORT 7:00 Bossu Via 9:15 Funcional 18:15 Funcional 20:30 Aquafit	8:15 Aiguagim 9:15 Ioga 9:30 Aiguagim -De 6:30 a 16:00 Fitness Cardiosaludable	10:30 Estil Dance
<b>Dimarts 5.10.2010</b>	7:00 A. Aquàtic 9:30 Dansa dolça 13:45 Spin Exprés 19:10 Rítmes 20:30 Atlètic Disc	Modela't a VIASPORT 9:15 Funcional Tono 17:15 Body Pump 18:15 Spin Tono 20:00 Body Pump	8:15 Aiguagim 9:15 Tai-Txi 9:30 Aiguagim 10:30 Gim suau -De 6:30 a 16:00 Fitness Cardiosaludable Eco cardiogrames a 30€	9:30 Latino Senior 12:30 Aiguagim 18:00 Ioga 19:45 Aiguagim
<b>Dilluns 4.10.2010</b>	9:30 Big Dance 10:30 Tai-Txi 15:30 Tonificació 16:00 Circuit Relax Aquàtic 18:00 Ioga 20:10 Step Atlètic 20:30 A. Aquàtic	Resisteix a VIASPORT 8:00 SpinVia 16:15 SpinVia 17:15 Body Combat	8:15 Aiguagim 9:30 Aiguagim -De 6:30 a 16:00 Fitness Cardiosaludable	19:15 Estil Dance

## Els farmacèutics al nostre costat

Mesura de la tensió arterial de manera gratuïta a les farmàcies adherides.

**Alier**  
Infants, 2

**Arroyo**  
Plaça Sant Ignasi, 13 (Escodines)

**Bonsfills**  
Balms, 41 (cantonada Abat Oliba)

**Cogul**  
Avinguda de Joncadella, s/n

**Comas**  
Plaça Clavé, 1

**Cucurull-Anguera**  
Passeig Pere III, 1

**Esteve**  
Plana de l'Om, 4

**Farré**  
Barcelona, 1

**Miró**  
Ctra. Pont de Vilomara, 104

**Nogueras**  
J. Verdaguer, 40

**Oltra**  
Ctra. de Santpedor, 110

**Planas**  
Guimerà, 23

**Ros**  
Passeig Pere III, 73

**Serarols**  
Local 15 (La Balconada)

**Trapé**  
Sobrerroca, 40

ORGANITZA: Col·legi de Farmacèutics de Barcelona  
Delegació de Manresa

setmana del cor  
manresa 2010  
cuidam!



Del 4 al 8 d'octubre

## Xerrada - Col·loqui als barris “Cuidem-nos el cor”

### Dimarts, 5 d'octubre

#### A.V. Poble Nou

Local AV. - Plaça Bages, 11 (Escorxador), a les 20:00 h  
A càrrec de Pere Farràs i Serra  
(*Metge de Família. CAP Callús - ABS Súrria. Membre Grup ABDEL.*)

#### A.V. Valldaura

Local AV. - Ausias March, 10, a les 17:00 h  
A càrrec d'Àngels Badal Alter i Juncal Bordes  
(*Infermeres - ABS Barri Antic i ABS Les Bases.*)

#### A.V. La Balconada

Casal d'avis La Balconada, a les 17:00 h  
Pg. St. Jordi - Locals comercials, 11-12  
A càrrec de: Núria Busquet Solé (*Metge de família*) i  
Aida Òrrit González (*Infermera - ABS Sagrada Família.*)

#### A.V. El Xup

Casal Cívic - Camí de Suanya, a les 17:00 h  
A càrrec de Pere Farràs i Serra  
(*Metge de Família. CAP Callús - ABS Súrria. Membre Grup ABDEL.*)

#### A.V. Mion-Puigberenguer

Casal Cívic de La Mion, a les 19:00 h  
A càrrec de Carme Comellas i Berenguer  
(*Coordinadora del Centre de Medicina de l'Esport. Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*)

### Dimecres, 6 d'octubre

#### A.V. Cal Gravat

Plaça Cal Gravat, 2, a les 20:00 h  
A càrrec d'Isabel Roig i Grau (*Metgessa de Família. ABS Sagrada Família.*)

#### A.V. Comtals i A.V. Cots-Guix-Pujada Roja

A les 18:30 h  
A càrrec de Carme Fonts Bosch i Teresa Martín Vinyoles  
(*Infermeres - ABS Barri Antic i ABS Les Bases.*)

#### A.V. Carretera Santpedor

Local A.V. - Ctra. Santpedor, 188-192, bxs., a les 18:00 h  
A càrrec de Rosa Cobacho Casafont i Silvia Sala Salas  
(*Infermeres - ABS Barri Antic.*)

#### A.V. Carretera de Vic

Local A.V. - Verge de l'Alba, 6-7 (Casa Caritat), a les 18:30 h  
A càrrec d'Àngeles Esteban Márquez i Rafael Fernández Ruiz  
(*Infermers - ABS Les Bases.*)

#### A.V. Font dels Capellans

S. Polivalent - C/ Granollers, s/n, a les 16:00 h  
“L'estrès com a factor de risc cardiovascular”, a càrrec de Pere Bonet i Dalmáu (*Director de Salut Mental - Fund. Althaia Xarxa Assistencial.*)

#### A.V. Saldes-Plaça Catalunya

C. C. Selves i Carner, - C/ Bernat Oller, 14, aula 2, a les 20:00 h  
A càrrec d'Antonio Garde Garde i Joan Tobias Ferrer  
(*Metges de família - ABS Plaça Catalunya.*)

#### A.V. Sant Pau

Local A.V. - C/ Cardener, 14, a les 18:00 h  
A càrrec de David Sancho Caba  
(*Infermer. Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*)

#### A.V. Escodines i A.V. Sagrada Família

C.C. Joan Amades, a les 20:00 h  
A càrrec de David Sancho Caba  
(*Infermer. Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*)

## Dilluns

4.10.10

## Acte inaugural Setmana del Cor Manresa 2010

Hora: 19:00

Lloc: Sala d'actes de la Fundació Universitària del Bages  
Avda. Universitària, 4-6

### Presentació:

#### Josep Camprubi i Duocastella

*Alcalde de Manresa.*

#### Valentí Martínez i Espinosa

*Director General - Fundació Universitària del Bages.*

#### Marta Vilanova i Vilà

*Professora Salut Pública - Fundació Universitària del Bages.*

### Taula inaugural

#### • Rafel Ramos i Blanes

**“Estratificació del risc en la prevenció de la malaltia cardiovascular”**

*Metge de Família.*

*Unitat d'Investigació en Atenció Primària de Girona.*

*SAP Girona Sud. Institut Català de la Salut.*

*Investigador del registre gironí del cor (REGICOR).*

#### • Lluís Tomàs i Abadal

**“L'estudi Manresa, pioner en l'epidemiologia cardiovascular a Catalunya”**

*Cardiòleg.*

*Membre de l'Institut de recerca de*

*l'Hospital de Sant Pau de Barcelona.*

#### • Santi Bernades i Teixidó

**“Relació entre els factors de risc cardiovascular i la demència”**

*Geriatra. Responsable del centre geriàtric Bernades.*

#### • Isidre Vilà i Bacardit

*Membre de la cohort de l'Estudi Manresa.*

*Ex-treballador de Pirelli.*

#### Modera: Josep Vidal i Alaball

*Metge de Família. Director Mèdic SAP Bages-Berguedà. ICS.*

ORGANITZA: Institut Català de la Salut

## Dimarts

5.10.10

### Activitats paral·leles

Hora: de 16:30 a 18:30

Lloc: Plaça Sant Domènec

### Taller pràctic de Reanimació Cardio Pulmonar

ORGANITZA: Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

### Taller de presentació de la Infermera Virtual

ORGANITZA: Col·legi d'Infermeria de Barcelona

Delegació Bages

### Demostració de cuina de plats cardiosaludables

ORGANITZA: Escola d'Hoteleria i Turisme JOVIAT

### Càlcul de Risc Cardiovascular

ORGANITZA: Institut Català de la Salut

Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

### Activitats de promoció de la salut

ORGANITZA: Departament de Salut

(Agència de Protecció de la Salut i CatSalut)

### Taller d'esmorzars saludables a les Escoles de Primària

ORGANITZA: Ajuntament de Manresa

## Dimecres

6.10.10

### Activitats paral·leles

Hora: d'11:00 a 13:00

Lloc: Plaça Sant Domènec

### Taller pràctic de Reanimació Cardio Pulmonar

ORGANITZA: Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

### Demostració de cuina de plats cardiosaludables

ORGANITZA: Escola d'Hoteleria i Turisme JOVIAT

### Càlcul de Risc Cardiovascular

ORGANITZA: Institut Català de la Salut

Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

### Activitats de promoció de la salut

ORGANITZA: Departament de Salut

(Agència de Protecció de la Salut i CatSalut)

### Taller d'esmorzars saludables a les Escoles de Primària

ORGANITZA: Ajuntament de Manresa

## Dijous

7.10.10

### Taula rodona

## “Prevenició i tractament de les malalties cardíaques”

Hora: 19:00

Lloc: Fundació Caixa Manresa  
Auditori Plana de l'Om

#### PONENTS:

#### • Carles Pardo i Fonfria

*Metge d'Atenció Primària.*

*ABS Sagrada Família. Institut Català de la Salut.*

#### • Josep Reig i Barbé

*Cap de Servei de Cardiologia.*

*Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*

#### • Antònia Raich i Soriguera

*Psicòloga Clínica. unitat de Tabaquisme. Divisió de Salut Mental.*

*Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*

#### • Montserrat Perramon i Vilaseca

*Gestora de casos.*

*Unitat d'Insuficiència Cardíaca. Servei de Cardiologia.*

*Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*

#### • Núria Santaulària i Capdevila

*Fisioterapeuta. Unitat de Rehabilitació Cardíaca.*

*Servei de Rehabilitació.*

*Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*

#### Modera:

#### Josep M<sup>a</sup> Marcos i Bruguera

*Cap de Departament de Medicina.*

*Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.*

#### ORGANITZA:

Fundació Althaia - Xarxa Assistencial.

## Divendres

8.10.10

### Activitats paral·leles

Hora: d'11:00 a 13:00

Lloc: Plaça Sant Domènec

### Taller pràctic de Reanimació Cardio Pulmonar

ORGANITZA: Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

### Demostració de cuina de plats cardiosaludables

ORGANITZA: Escola d'Hoteleria i Turisme JOVIAT

### Càlcul de Risc Cardiovascular

ORGANITZA: Institut Català de la Salut

Fundació Althaia - Xarxa Assistencial

### Activitats de promoció de la salut

ORGANITZA: Departament de Salut

(Agència de Protecció de la Salut i CatSalut)

### Conferència de cloenda

Hora: 19:00

Lloc: Sala d'actes Fundació Universtària del Bages

### “La Salut cardiovascular a Catalunya”

#### PONENT:

#### • Ricard Tresserras i Gajú

*Responsable del Pla director de malalties de l'aparell circulatori.*

*Departament de Salut.*

ORGANITZA: Departament de Salut

(Agència de Protecció de la Salut i CatSalut)

### Acte de Cloenda

#### • Antoni Plasència i Taradach

*Director general de salut pública.*

*Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.*

#### • Toni Iruela i López

*Gerent.*

*Regió Sanitària Catalunya Central. Servei Català de la Salut.*

#### • Imma Ubiergo i Perramon

*Directora.*

*Escola Universitària de Ciències de la Salut. FUB.*