

[diumenge 26]

Bicicletada popular

Organitza: Patronat Municipal d'Esports

Informació i inscripcions: <http://www.tarragona.cat/esports>

[dilluns 27]

Taller de Suport Vital Bàsic

De 17 a 18.30 h

Creu Roja Tarragona. Avinguda d'Andorra, 61

Informació i inscripcions:

<https://www.cruzroja.es/webCre/formacion/infCurso.php?cod=314793>

[dijous 30]

Conferència: *Com tenir cura de la pell adulta*

19.30 h

Centro Cultural de Aragón. C/ Pau del Protectorat, 14, 3r

A càrrec d'Amàlia Oliete Mathieux, farmacèutica i vocal de Dermofarmàcia. Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

Organitza: COFT i Centro Cultural de Aragón.

altres activitats

Curs de cuidadors/es no professionals

Objectiu: Donar coneixements psicològics, sanitaris i socials als cuidadors/res informals que atenen a gent gran.

Requisits: Dirigit a persones que actualment tenen cura d'una persona major de 65 anys. Activitat gratuïta.

Dates: del 13/04/2015 al 13/05/2015

Horari: dilluns i dimecres de 10 a 12.30 h. 25 hores.

Lloc: Creu Roja Tarragona, av. d'Andorra, 60

Telèfon: 900365100 (gratuït).

Taller: SALUT AL MERCAT

Dies 22 i 29, dimecres

Aquesta activitat té per objectius donar eines per a fer una compra saludable i aprendre a consumir productes de proximitat amb menys impacte ecològic, més econòmics i saludables.

22.04.15: Pràctica, visita al mercat de Torreforta.

29.04.15: Valoració de la informació recollida i conclusions, aula Parròquia Torreforta.

Mercat Municipal de Torreforta.

Organitza: ABS Torreforta.

Podeu recollir el formulari d'inscripció al Centre Cívic de Torreforta del 7 al 17 d'abril.



Col·laboren:



TARRAGONA Saludable

2015

Abril, [el mes de la salut]



www.tarragona.cat

AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat

ACTIVITATS

[dijous 9]

Conferència: Com interpretar l'etiquetatge dels aliments

19.30 h

Centro Cultural de Aragón. Pau del Protectorat, 14, 3r.

A càrrec de Inmaculada Felipe Fernández, farmacèutica. Membre del Grup de Treball d'Alimentació. Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

Organitza: COFT i Centro Cultural de Aragón.

[divendres 10]

Campanya de donació de sang

De 10 a 13 h i de 17 a 21 h

Rambla Nova, davant de l'escola de les Teresines

Organitza: Banc de Sang i de Teixits.

[dissabte 11]

Festival Solidari. Recollida d'aliments per a la Creu Roja

17 h

Palau de Congressos

Organitza: Gent Gran Activa i Creu Roja.

[dimarts 14]

Curs de Suport Vital Bàsic

De 17 a 19 h

Centre Cívic de Sant Salvador

Organitza: Servei de Promoció de la Salut i Centres Cívics.

[dimecres 15]

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

III Caminada "A bon pas fem salut al Camp de Tarragona"

Sortida a les 17.30 h

Esplanada interior del Camp de Mart

Durada aproximada 1.30 hores. Inscripció gratuïta.

Organitza: Esports URV, Consell Esportiu del Tarragonès, Esportcat i Agència de Salut Pública al Camp de Tarragona.

Dimecres culturals del COMT:

La dieta per colors

19 h

Sala d'actes del Col·legi de Metges. Via de l'Imperi Romà, 11

A càrrec de Núria Ricomà, diplomada en Dietètica i Nutrició.

Organitza: COMT

[dijous 16]

Curs de Suport Vital Bàsic

De 17 a 19 h

Centre Cívic de Sant Salvador

Organitza: Servei de Promoció de la Salut i Centres Cívics.

[divendres 17]

30 anys del CAS de Tarragona, 30 anys treballant amb les addicions i la salut mental

De 9.15 a 14 h

Sala d'actes del Col·legi Oficial de Farmacèutics

Organitza: CAS de Tarragona.

Inscripcions: cas.gipss@gencat.cat / 977227912.

[dissabte 18]

3a CAMINADA POPULAR de La Canonja i Barris de Ponent fins a la Platja Llarga

Sortides, trobades i arribades

La Canonja: **8.30 h** al parc del carrer Rec de Bardina (on surt el Camí Vell).

Bonavista: **8.50 h** a l'escola bressol municipal.

Torreforta, Campclar, La Granja: **9.30 h** a la passarel·la amb La Floresta.

Sant Salvador i Sant Ramon: **11.15 h** a la plaça de l'Església.

Sant Pere i Sant Pau: **11.15 h** a la piscina municipal.

Pont del Diable: **d'11.45 a 12.15 h**, esmorzar.

Santuari del Llorito: **13.45 h**

Platja Llarga: **14.45 h**, aproximadament.

Organitza: GEPEC, GATA, Amics de la Platja Llarga, FAVT, Mare Terra, Federació d'Associacions de Veïns de l'Àrea de Llevant. La Canonja, AVFT Segle XXI.

No cal inscripció prèvia.

[diumenge 19]

II Trobada dels Tarraconins Saludables

Lloc: Parc del Francolí. Concentració: Aula de Natura

Els Jocs de Carrer de la Mediterrània.

Informació i inscripcions: AMPES i Club dels Tarraconins.

Organitza: Servei de Promoció de la Salut, Tarragona 2017 i Club dels Tarraconins.

[dilluns 20]

Presentació del projecte "Patrimoni saludable a Tarragona" i inauguració de l'exposició Actius en Salut a Tarragona

18.30 h

IMET Av. Ramón y Cajal, 70

L'exposició romandrà oberta del 20 al 25 d'abril.

Organitza: Promoció de la Salut, Institut Vidal i Barraquer, Col·legi El Miracle, Col·legi la Salle Torreforta.

Presentació del llibre *Tibet en el corazón*

19 h

Sala d'actes Club Social la Muralla, c/Sant Miquel, 16, baixos

A càrrec dels autors Manoli Gracia Gil i Victor Lluís Pérez García, amb demostració pràctica de bols tibetans com a teràpia de relaxació.

Organitza: Club Social la Muralla.

[dimarts 21]

Presentació del llibre *Una invasió pestilent, sobre el TDA-H (Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat)*

19 h

Sala Àmbit Cultural d'El Corte Inglés. 5a planta

A càrrec de l'autor Jaume Copons i d'una de les protagonistes.

Organitza: Club Social la Muralla.

[dimecres 22]

Xerrada/taller: *Com millorar l'alimentació dels infants*

De 14.30 a 16 h

Escola El Serrallo

Organitza: COMT