

PROGRAMA D'ACTES 2026 | ACTIVITATS GRATUÏTES

30/03/2026 - A determinar

Sortida: Pl. Salut, CAP Torreforta

Anem a caminar per la salut

Dirigit a: població en general amb capacitat i ganes de caminar

Organització: CAP Torreforta - La granja

Tots els dimecres, del 01/04/2026

al 29/04/2026 - A les 12:30 h

Piscina Municipal del Serrallo

Rehabilitació aquàtica

Dirigit a: persones amb malaltia oncològica

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona

Amb inscripció prèvia: tarragona@contraelcancer.es

Tots els dijous, del 02/04/2026

al 30/04/2026 - A les 17:30 h

Seu de l'Associació contra el Càncer a Tarragona (av. Roma, 6A)

Marxa nòrdica

Dirigit a: persones amb malaltia oncològica

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona i C. E. Alliberadrenalina

Amb inscripció prèvia: tarragona@contraelcancer.es

07/04/2026 - A les 11 h

Seu de l'Associació contra el Càncer a Tarragona (av. Roma, 6A)

Informació i orientació de recursos per a persones cuidadores

Dirigit a: persones cuidadores formals i no formals, especialment aquelles que tenen al seu càrrec persones amb malaltia oncològica

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona

Amb inscripció prèvia: forms.office.com/e/SrTZTeECL2

07/04/2026 - De 9:30 a 13:30 h

Rambla Lluís Companys Tarragona

Fem salut a Creu Roja

Dirigit a: població en general

Organització: Creu Roja

07/04/2026 - De 17:30 a 18:30 h

Casa del Mar Tarragona

Píndoles de salut: Aprèn a llegir etiquetes nutricionals

Dirigit a: població en general

Organització: CAP Jaume I - Dietista-Nutricionista

Tots els dimarts, del 07/04/2026

al 16/06/2026 - De 17:30 a 19 h

Centre Cívic de Bonavista

Tardes multiesportives

Dirigit a: joves de 14 a 25 anys

Organització: Servei Municipal de Joventut

Hi col·labora: Xarxa de Centres Cívics

Amb inscripció prèvia: tarragonajove.org/activitats/tardes-multiesportives-3-2/

08/04/2026 - De 17 a 19 h

Seu Delegació Tarragona COPC (av. Ramón y Cajal, 11, 1-3)

Conferència: Intervenció psicològica en l'Asperger-TEA

Dirigit a: professionals de la psicologia i la salut mental que en la seva pràctica professional tractin amb persones autistes (graus 1, 2)

Organització: Delegació Tarragona Col·legi Oficial Psicologia de Catalunya i amb la col·laboració de l'entitat ASPERCAMP (Associació Asperger-TEA del Camp de Tarragona)

Amb inscripció prèvia: copc.ct@copc.cat, o al telèfon 977 21 41 02

Tots els dimecres, del 08/04/2026

al 17/06/2026 - De 17:30 a 19 h

Centre Cívic Torreforta

Zona Futbol Torreforta

Dirigit a: joves de 14 a 25 anys

Organització: Servei Municipal de Joventut

Hi col·labora: Xarxa de Centres Cívics

Amb inscripció prèvia: tarragonajove.org/activitats/zona-futbol-torreforta-tardor-2025/

09/04/2026 - A les 10 h

Col·legi de Farmacèutics de Tarragona (c/ Enric d'Ossó, 1)

Projecció documental Conectando vidas: Un reto en investigación contra el cáncer

Dirigit a: públic en general, prioritàriament instituts/joves

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona

09/04/2026 - A les 18 h

Centre Cívic Bonavista

13/04/2026 - A les 17:30 h

Centre Cívic Torreforta

06/05/2026 - A les 17:30 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

21/05/2026 - A les 17:30 h

Centre Cívic Sant Salvador

Contacontes: Malena Balena

Dirigit a: infants i famílies usuàries de les ludoteques

Organització: Salut Pública i Cuentropía

Tots els divendres, del 10/04/2026

al 19/06/2026

De 18:30 a 19:30 h

Espai Jove Kesse

Taller de ioga

Dirigit a: joves de 12 a 35 anys

Organització: Servei Municipal de Joventut

Amb inscripció prèvia: tarragonajove.org/activitats/inscripcio-taller-de-ioga-hivern-2026/

10/04/2026 - D'11 a 12 h

Mercat Central de Tarragona (pl. de Corsini)

Zumba

Dirigit a: gent gran

Organització: PMET Patronat Municipal d'Esports amb la Laura Téllez - Servei de Promoció de la Salut

10/04/2026 - A les 19 h

Centre Cívic Torreforta

Teatre: Escolta'm!

Dirigit a: persones a partir de 14 anys

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: centrescivics.tarragona.cat

11/04/2026 - A les 9:30 h

El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites.

Marxa nòrdica: pel Llorit i les coves

Dirigit a: persones majors de 18 anys

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: centrescivics.tarragona.cat

13/04/2026 - De 12 a 13 h

Casa del Mar Tarragona

Píndoles de salut: Aprèn tècniques de respiració i relaxació

Dirigit a: població en general

Organització: CAP Jaume I - Psicòloga referent de benestar emocional

13/04/2026 - A les 15:30 h

Espai Fundació Catalunya - La Pedrera (av. Ramón y Cajal, 40)

El teu cervell importa: exercicis per a una ment sana

Dirigit a: gent gran

Organització: Fundació Catalunya La Pedrera

Amb inscripció prèvia: al 977 23 00 46 i al 628 855 940, o a tarragona@fcfp.cat

13/04/2026 - A les 16:30 h

Seu de l'Associació contra el Càncer a Tarragona (av. Roma, 6A)

Taller d'hipopressius

Dirigit a: pacients oncològics

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona

Amb inscripció prèvia: forms.cloud.microsoft/e/9krGEUT7d2

13/04/2026 - De 18 a 19 h

Casa del Mar Tarragona

Píndoles de salut: Puc fer exercici físic si tinc alguna patologia?

Dirigit a: població en general

Organització: CAP Jaume I - Fisioterapeuta

Del 13 al 17/04/2026

A definir

CAP Rambla Nova

Criança positiva segons les famílies i infants

Dirigit a: famílies i infants

Organització: CAP Rambla Nova

Amb inscripció prèvia: al CAP Rambla Nova

14/04/2026 - De 10 a 13 h

Quiosquet davant de l'Institut Vidal i Barraquer - Tarragona

Respira salut: Prevenció del consum de tabac i vaporeig

Dirigit a: públic en general, especialment joves i persones fumadores o usuàries de dispositius de vaporeig interessades a deixar-ho o reduir-ne el consum

Organització: Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona (COFT) i Associació contra el Càncer (AECC) Tarragona

14/04/2026 - A les 11 h

Seu de l'Associació contra el Càncer a Tarragona (av. Roma, 6A)

Emocions de la persona cuidadora i del pacient oncològic

Dirigit a: persones cuidadores formals i no formals, especialment aquelles que tenen al seu càrrec persones amb malaltia oncològica

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona

Amb inscripció prèvia: forms.office.com/e/WCA90kciWe

15/04/2026 - A les 18 h

Local de la Teulada (c/ de Pin i Soler, 22)

L'horta gran i comunitària: cultivant salut

Dirigit a: públic en general

Organització: Associació la Muralla, La Teulada, Red Antiracista, La Sínia i SlowFood/Educa Catalunya

16/04/2026 - De 9 a 12 h

Tram final de la Rambla

Dia de l'Educació Física al Carrer

Dirigit a: alumnes en edat escolar

Organització: COPELFC

Amb inscripció prèvia: per part dels mestres, a defc.cat

16/04/2026 - De 10 a 11:30 h

Centre Cívic Bonavista

Càpsula d'autocura: ansietat i depressió

Dirigit a: persones majors de 18 anys

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: centrescivics.tarragona.cat

16/04/2026 - A les 17 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Presentació de llibre: El canto de los pájaros, de M.ª Jesús González

Dirigit a: qualsevol persona interessada en els llibres, les històries de vida i/o la visibilització de l'Alzheimer a la literatura

Organització: AFA Tarragona, amb la col·laboració de l'escriptora M.ª Jesús González i la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: centrescivics.tarragona.cat, enviant un WhatsApp al 609 559 673 o al 608 794 741, o enviant un correu a: afa.tarragona@fafac.cat

16/04/2026 - De 17 a 19 h

Oficina Jove del Tarragonès

Sexualitat i masculinitat: repensant models i expectatives

Dirigit a: joves de 16 a 35 anys

Organització: Servei Municipal de Joventut

Hi col·labora: Xarxa de Centres Cívics

Amb inscripció prèvia: tarragonajove.org/activitats/sexualitat-i-masculinitat-repensant-models-i-expectatives-hivern-primavera-2026/

16/04/2026 - A les 18 h

Centre Cívic Sant Salvador

Xerrada: Benestar emocional

Dirigit a: persones majors de 18 anys

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: centrescivics.tarragona.cat

16/04/2026 - A les 17:30 h

Centre Cívic Torreforta

Xerrada: L'obesitat és una malaltia social

Dirigit a: població en general

Organització: Salut Pública i POICAT

16/04/2026 - De 18 a 19 h

Casa del Mar Tarragona

Píndoles de salut: Aprèn a utilitzar La Meva Salut (i altres tràmits)

Dirigit a: població en general

Organització: CAP Jaume I - Professional Gestió i Serveis

17/04/2026 - De 10 a 11 h

Centre Cívic Llevant

Xerrada: Envel·liment actiu i saludable

Dirigit a: persones majors de 65 anys

Organització: ABS Llevant i Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: tarragona.cat/centrescivics/activitats-i-cursos, trucant al 977 50 64 69 o enviant un correu a: ccllevant@tarragona.cat

18/04/2026 - De 9:30 a 13:30 h

El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites.

Sortida: ruta circular pel Bosc de la Marquesa

Dirigit a: persones majors de 18 anys

Organització: Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Amb inscripció prèvia: centrescivics.tarragona.cat

18/04/2026 - A les 11 h

Parc Francolí

Bany de natura

Dirigit a: públic en general

Organització: Terra i Pau

Amb inscripció prèvia: terraipau@gmail.com - Places limitades

20/04/2026 - De 18 a 19 h

Casa del Mar Tarragona

Píndoles de salut: Podem salvar una vida: maniobra de Heimlich i RCP

Dirigit a: població en general

Organització: CAP Jaume I - Metgessa de família

20/04/2026 - A les 18:30 h

Sala d'Educació Sanitària del CAP Muralles

Xerrada: Com cuidar la microbiota: els pre- i probiòtics

Dirigit a: públic en general

Organització: CAP Muralles i Muralles Salut

Amb inscripció prèvia: tuit.cat/8czk8 o al 977 24 94 04

21/04/2026 - A les 11 h

Seu de l'Associació contra el Càncer a Tarragona (av. Roma, 6A)

Hàbits de vida saludables

Dirigit a: tota la ciutadania, especialment, a persones cuidadores

Organització: Associació contra el Càncer a Tarragona

Amb inscripció prèvia: forms.office.com/e/VFHHLuqhQV

21/04/2026 - De 17 a 19 h