

# Abril, [ el mes de la salut ]

2018

## TARRAGONA Saludable

Amb els



Totes les activitats són gratuïtes, algunes amb inscripció prèvia.

ENTRE TOTS ELS PARTICIPANTS A LES ACTIVITATS SE SORTEJARAN ENTRADES PELS JOCS DEL MEDITERRANI 2018

[ dijous 5 ]

### SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA A LA GENT GRAN

De 9 h a 10 h

Espai social Ramón y Cajal, 42

Inscripció: al tel. 977 23 00 46 o per c/e a salutescolar@gmail.com  
Ho organitza: Fundació Siel Bleu.

[ divendres 6 ]

### DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

20 h

Plaça de la Font

Amb motiu d'aquest esdeveniment la façana del consistori s'il·luminarà de color verd.

[ dissabte 7 ]

### CURSA SALUDABLE

Adreçat a petits, grans i famílies

De 17 h a 19 h

Entrada del CAP Muralles.

Inscripció: CAP Muralles (c. Escultor Verderol, s/n),  
tel.: 977 24 94 04

Ho organitza: CAP Muralles.

[ diumenge 8 ]

### PASSEJADA DE GOSSOS

Activitat adreçada a tots els públics que tinguin mascota. Es farà un recorregut per la ciutat.

De 10.30 h a 13.00 h

Plaça de la Font

Inscripció: web del col·legi oficial de veterinaris [www.covt.cat](http://www.covt.cat)  
Ho organitza: Col·legi Oficial de Veterinaris de Tarragona.

[ dilluns 9 ]

### REHABILITACIÓ AQUÀTICA DEL LIMFEDEMA

Activitat per a dones operades de càncer de mama.

De 12.30 h a 13.15 h

Piscina municipal del Serrallo

Inscripció: aecc Catalunya contra el càncer (av. Ramon y Cajal, 29, 1r A)  
Ho organitza: aecc Catalunya contra el càncer.

[ dimarts 10 ]

### VI CAMINADA A BON PAS "FEM SALUT A TARRAGONA"

Concentració 17 h, sortida a les 17.30 h  
Camp de Mart

Inscripció: tel. 977 22 41 51 / 977 21 11 89.

Més informació: [promocio.tarragona@gencat.cat](mailto:promocio.tarragona@gencat.cat)

Ho organitzen: Agència de Salut Pública al Camp de Tarragona, Consell Esportiu del Tarragonès, Esports URV i Col·legi oficial de Veterinaris de Tarragona.

[ dimecres 11 ]

### BALLANT FEM SALUT

Jornada de ball a l'aire lliure per gaudir dels beneficis que aporta el ball al nostre cos i ment.

10.30 h a 18.30 h (interval de descans de 14 h a 15 h)

President Companys (davant Institut Vidal i Barraquer).

Inscripció: al CAP Jaume I, o el mateix dia a la Rambla.

Ho organitza: CAP Jaume I.

### CINEFÒRUM: 100 metres

L'esclerosi múltiple i l'esport. No cal inscriure-s'hi

19 h

Saló d'actes del Col·legi Oficial de Metges de Tarragona

(via de l'Imperi, 11 bis)

Ho organitza: Col·legi Oficial de Metges de Tarragona.

[ dijous 12 ]

### ANEM A CAMINAR

Adreçat a tothom que tingui ganes de caminar. No cal inscriure-s'hi

9.25 h

Entrada del CAP Torreforta-La Granja (c. Gomera, 10)

Ho organitza: CAP Torreforta-La Granja.

### SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA A LA GENT GRAN

De 9 h a 10 h

Espai social Ramón y Cajal, 42

Inscripció: al tel. 977 23 00 46 o per c/e a salutescolar@gmail.com

Ho organitza: Fundació Siel Bleu.

[ diumenge 15 ]

### 5a TROBADA TARRACONINS SALUDABLES

Adreçada a famílies amb infants. Activitats a l'Anella Mediterrània.

11 h

Poliesportiu Campclar - Anella Mediterrània

(Carrer Riu Ciurana, s/n)

Més informació: [www.tarraconins.cat](http://www.tarraconins.cat)

Ho organitzen: Servei de Promoció de la Salut i Club dels Tarraconins.

[ dimarts 17 ]

### TALLER D'HIGIENE I CURA DEL NADÓ

Adreçat a mares i pares d'un nadó menor d'un any i embarassades.

De 12 h a 13 h

Sala d'Educació del CAP Muralles

Inscripció: CAP Muralles (c. Escultor Verderol, s/n);

tel.: 977 24 94 04

Ho organitza: CAP Muralles en col·laboració amb l'assessora de DODOT.

[ dimecres 18 ]

### ENVELAT FOTOPROTECCIÓ SOLAR

Informació i assessorament personalitzat.

No cal inscriure-s'hi

De 10 h a 19 h

Al voltant del Mercat Central

Ho organitza: Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

### XERRADA: "MILLOREM LA SALUT DEL NOSTRE COR I DEL NOSTRE CERVELL"

Inscripcions al CAP Muralles (c. Escultor Verderol, s/n). Tel.: 977 24 94 04

De 18.30 a 19.30h

Sala d'Educació del CAP Muralles

Ho organitza: CAP Muralles.

[ dijous 19 ]

### SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA A LA GENT GRAN

De 9 h a 10 h

Espai social Ramón y Cajal, 42

Inscripció: al tel. 977 23 00 46 o per c/e a salutescolar@gmail.com

Ho organitza: Fundació Siel Bleu.

[ dimarts 24 ]

### Taula Rodona: "LaLiga Genuine, o de com posar el valor en les (dis)capacitats"

19.30 h a 21.00 h

Delegació de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia

(c. Ramón y Cajal, 11, 1-2)

Inscripció: [www.copc.cat](http://www.copc.cat).

Ho organitza: Delegació de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) en col·laboració amb el Gimnàstic de Tarragona, SAD.

[ dimecres 25 ]

### SORTIM RODANT

Adreçat a persones amb cadira de rodes per mobilitat reduïda i persones que vulguin ajudar a portar les cadires.

De 12.00 h a 13.00 h

Davant La Salle Torreforta

(entre la Rambla de Ponent i el c. Sant Benilde)

Inscripció: [mbelencoso.hj23.ics@gencat.cat](mailto:mbelencoso.hj23.ics@gencat.cat)

Ho organitza: CAP Torreforta-La Granja en col·laboració amb La Salle Torreforta.

### TALLER DE SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)

Adreçat a majors de 16 anys.

De 16 h a 18.30 h

Seu de la Creu Roja (av. Andorra, 61)

Inscripció: [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es). (formació, codi curs: 447844); tel. 977 245 062

Ho organitza: Creu Roja Tarragona.

### CINEFÒRUM: No seràs un extraño

No cal inscriure-s'hi.

19 h

Saló d'actes del Col·legi Oficial de Metges de Tarragona

(via de l'Imperi Romà, 11 bis).

Ho organitza: Col·legi Oficial de Metges de Tarragona.

[ dissabte 28 ]

### LA SALUT DE L'INFANT A TRAVÉS DELS SEUS DIBUIXOS

Adreçat a pares, mares i a professionals de l'àmbit educatiu.

De 12 h a 14 h

Seu del Col·legi de Pedagogs de Catalunya - Tarragona

(Rambla Nova, 12, 1r 2a)

Inscripcions: [comunicacio@pedagogs.cat](mailto:comunicacio@pedagogs.cat)

Ho organitza: Vocalia de Tarragona del Col·legi de Pedagogs de Catalunya.

MES INFORMACIÓ: [www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat) i a Tarragona Ràdio (96.7) els dilluns a les 11.30 h.

