

TARRAGONA Saludable

2023



Totes les activitats són gratuïtes, però algunes amb inscripció prèvia.

Abril, Mes de la Salut

DIVENDRES 31 DE MARÇ

BENVINGUDA
SESSIÓ DE ZUMBA AL CARRER
10.45 h, pl. Corsini
Adreçat a tota la ciutadania.

EXPOSICIÓ DE LES ENTITATS DE LA XARXA TARRAGONA SALUDABLE
Interior del Mercat Central

DISSABTE 1 D'ABRIL

CONTACTES: «EL QUADERN VIOLETA»
17 h, llibreria La Capona
Adreçat a famílies i al públic en general.

DILLUNS 3 D'ABRIL

FISIOTERÀPIA GRUPAL
De 10 a 14 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

EXPOSICIÓ: SENSIBILITZACIÓ ATURADA CARDÍACA
Del 3 al 15 d'abril, Centre Cívic Sant Salvador i Centre Cívic St. Pere i St. Pau
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DIJOUS 6 D'ABRIL

MARXA NÒRDICA
De 17.30 a 18.30 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

VOLS SABER LA TEVA CONDICIÓ FÍSICA EN UN MINUT?
Del 6 al 13 d'abril, de 10 a 14 h, planta baixa del Mercat Central de Tarragona
Adreçat a la població adulta en general.

DIMECRES 12 D'ABRIL

REHABILITACIÓ AQUÀTICA
De 12.30 a 13.30 h, piscina municipal del Serrallo
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

XERRADA: «MÓN DIGITAL. UNA SOCIETAT EN PERMANENT CONNEXIÓ»
17.30 h, Centre Cívic Sant Salvador
Adreçat a la població adulta en general i famílies.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DIJOUS 13 D'ABRIL

TALLER DE NUTRICIÓ: «ALIMENTACIÓ PER PREVIURE EL CÀNCER»
De 17 a 17.45 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://tinyurl.com/nutriciotaller>

MARXA NÒRDICA
De 17.30 a 18.30 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

CONFERÈNCIA: «EINES DE LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT APLICADES AL DIA A DIA»
De 18 a 19 h, Ramón y Cajal 11, 1r 3a, i per Zoom
Adreçat a tota la ciutadania.
Inscripció: <https://tinyurl.com/psicoesport>

DIVENDRES 14 D'ABRIL

BIBLIO_TEA (CONDICIÓ AUTISTA)
18 h, Teatret del Serrallo
Adreçat a tota la ciutadania.

DIUMENGE 16 D'ABRIL

PASSEJADA DE GOSSOS
Sortida a les 11 h, parc de Saavedra
Adreçat al públic en general i famílies amb animals de companyia.
Inscripció: covt.cat

DILLUNS 17 D'ABRIL

FISIOTERÀPIA GRUPAL
De 10 a 14 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

XERRADA: «PER UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE»
10.30 h, Centre Cívic St. Pere i St. Pau
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DESCOBREIX L'ALIMENTACIÓ QUE CANVIARÀ EL MÓN
17.30 h, sala d'educació CAP Muralles
Adreçat al públic en general.
Inscripció: www.murallessalut.cat / 977 249 404

DIMARTS 18 D'ABRIL

IX CAMINADA «A BON PAS FEM SALUT»
Sortida a les 17.30 h, esplanada interior del Camp de Mart
Adreçat al públic en general, adaptada i accessible.
Inscripció: <https://tinyurl.com/IXcaminada>

TALLER: «SENSIBILITZACIÓ ATURADA CARDÍACA»
17.30 h, Centre Cívic Sant Salvador
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DIMECRES 19 D'ABRIL

QUI CUIDA LA PERSONA CUIDADORA?: CONSELLS PER MANTENIR L'EQUILIBRI PSICOEMOCIONAL
De 10 a 11.30 h, Centre Cívic de St. Pere i St. Pau
Adreçat a famílies i cuidadors i cuidadores de persones amb alguna patologia que els redueixi l'autonomia, i al públic general interessat.
Inscripció: <https://civic.enginydigital.cat/tarragona>

XERRADA: «ESTILS DE VIDA SALUBLE: MENGES BÉ?, ET MOUS?»
De 10.30 a 11.30 h, sala d'actes de l'IMET
Adreçat al públic en general.

REHABILITACIÓ AQUÀTICA
De 12.30 a 13.30 h, piscina municipal del Serrallo
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

XERRADA: «LES BEGUDES ENERGÈTIQUES»
De 17.30 a 18.30 h, Centre Cívic Sant Salvador
Adreçat al públic en general.
Inscripció: <https://civic.enginydigital.cat/tarragona>

EXPOSICIÓ: «SENSIBILITZACIÓ ATURADA CARDÍACA»
Del 19 d'abril al 5 de maig, Centre Cívic Bonavista
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DIJOUS 20 D'ABRIL

FORMACIÓ SUPORT VITAL BÀSIC
De 9.30 a 13.30 h, Centre Cívic Llevant
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

XERRADA: «BENESTAR EMOCIONAL»
De 10 a 11 h, Centre Cívic Bonavista
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

MARXA NÒRDICA
De 17.30 a 18.30 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

DIVENDRES 21 D'ABRIL

MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ: NO TE'LS CREGUIUS
De 10 a 11 h, Centre Cívic Sant Salvador
Adreçat al públic en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

EMOCIONS I SALUT: ESCOLTA EL TEU COS
10 h, Centre Cívic Llevant
Adreçat al públic en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR
11 h, Centre Cívic Llevant
Adreçat al públic en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DILLUNS 24 D'ABRIL

TRENQUEM MITES: EL CONCURS!
17.30 h, sala d'educació CAP Muralles
Adreçat al públic en general.
Inscripció: www.murallessalut.cat / 977 249 404

FISIOTERÀPIA GRUPAL
De 10 a 14 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

DIMARTS 25 D'ABRIL

PROJECTE REANIMA
17 h, Col·legi Oficial de Metges de Tarragona
Adreçat al col·lectiu de periodistes de Tarragona.
Inscripció: www.comt.cat

TALLER: «SENSIBILITZACIÓ ATURADA CARDÍACA»
17.30 h, Centre Cívic Bonavista
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DIMECRES 26 D'ABRIL

DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER
Tot el dia, carrers de la ciutat
Adreçat a alumnes en edat escolar.
Inscripció: <https://www.defc.cat/>

CURES I CONSELLS D'ESTÈTICA CAPIL·LAR DURANT I DESPRÉS DE LA MALALTIA
De 10 a 12 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics, cuidador/ores i familiars.
Inscripció: <https://tinyurl.com/sentirtebe>

REHABILITACIÓ AQUÀTICA
De 12.30 a 13.30 h, piscina municipal del Serrallo
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

TRIVIAL DE LA SALUT
De 17.30 a 18.30 h, Casa del Mar
Adreçat al públic en general, petits i grans.

XERRADA: «TINGUES LA TEVA ÚLTIMA «PRIMERA CITA»»
18 h, Centre Cívic Sant Salvador
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

DIJOUS 27 D'ABRIL

FORMACIÓ SUPORT VITAL BÀSIC
De 9.30 a 13.30 h, Centre Cívic Llevant
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

FEM SALUT ABS LLEVANT
De 10 a 13.30 h i 17 a 19 h, entrada del recinte ABS Llevant
Adreçat al públic en general.

XERRADA: «DISCIPLINA POSITIVA»
17.30 h, Centre Cívic Sant Salvador
Adreçat a famílies.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>

MARXA NÒRDICA
De 17.30 a 18.30 h, av. Roma 4, Tarragona
Adreçat a pacients oncològics.
Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

DIVENDRES 28 D'ABRIL

XERRADA: «PARLEM DE PÍRCINGS I TATUATGES?»
10 h, Centre Cívic St. Pere i St. Pau
Adreçat a la població adulta en general.
Inscripció: <https://www.tarragona.cat/centrescivics/>



MÉS INFORMACIÓ: tarragona.cat/saludable i a Tarragona Ràdio (96.7) els dilluns a les 11.20 h.

