



## Abril, [ el mes de la salut ]

Totes les activitats són gratuïtes, i algunes necessiten inscripció prèvia

### ACTIVITATS

#### [ dissabte 1 ]

##### INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

**Hora:** de 10 h a 11.30 h

**Lloc:** Parc del Francolí

Adreçat a persones que han passat per un procés oncològic.  
Inscripcions: Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC) (avinguda de Ramón y Cajal, 29, 1r A. Tel.: 977 222 293)  
**Organització:** AECC - Catalunya contra el càncer.

#### [ diumenge 2 ]

##### 4ª TROBADA TARRACONINS SALUDABLES

**Hora:** 10.30 h sortida

**Lloc:** Parc del Francolí

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

**Organització:** Servei de Promoció de la Salut, Club dels Tarraconins, Col·legi de Veterinaris. Hi col·labora la Fundació Onada i Europe Direct.

#### [ dilluns 3 ]

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

\*També es farà els dies 6, 10 i 13 d'abril.

**Hora:** de 9 h a 10 h

**Lloc:** Espai Social Tarragona (Ramón y Cajal, 42)

Inscripció: [salutescolar@gmail.com](mailto:salutescolar@gmail.com)

**Organitza:** Fundació Siel Bleu i el Servei de Promoció de la Salut.

**CINEFÒRUM:** *Diario de Noa*. La vivència de la malaltia en el nucli familiar

**Hora:** 19 h

**Lloc:** Saló d'actes del Col·legi Oficial de Metges de Tarragona (via de l'Imperi Romà, 11 bis)

**Organització:** Col·legi Oficial de Metges de Tarragona.

#### [ dijous 6 ]

##### DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

###### ANEM A CAMINAR

**Hora:** de 9.15 h a 10.15 h

**Lloc:** Punt de trobada plaça de la Salut (just darrere de l'ABS Torreforta)

Inscripcions: Cal presentar-se el dia i a l'hora indicats

**Organitza:** Àrea Bàsica de Salut Torreforta, Grup Anem a Caminar.

###### CAMINADA AL PONT DEL DIABLE

**Hora:** 9.30 h

**Lloc:** Sortida del CAP Sant Salvador

Inscripció: en el tauler del CAP Sant Salvador

**Organització:** Centre d'Atenció Primària Sant Salvador.

###### V CAMINADA «A BON PAS FEM SALUT A TARRAGONA»

**Hora:** 17 h

**Lloc:** Esplanada del camp de Mart

Inscripció: Agència de Salut Pública al Camp de Tarragona  
Telèfon: 977 224 151 / 977211189.

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

**Organització:** Agència de Salut Pública al Camp de Tarragona.

#### [ divendres 7 ]

##### DIA MUNDIAL DE LA SALUT

###### DONACIÓ DE SANG

**Hora:** 17 h a 21 h

**Lloc:** Rambla Nova, davant de l'escola Teresianes

**Organització:** Banc de Sang i Teixits.

#### [ dimarts 11 ]

##### XERRADA-TALLER PRIMERS AUXILIS

**Hora:** de 15:30 h-16:30 h

**Lloc:** ABS Torreforta, Aula Maternal (planta baixa)

Inscripció: a través Treballadora social ABS

**Organització:** Àrea Bàsica Salut Torreforta.

#### [ dimecres 19 ]

##### XERRADA Dieta Mediterrània

**Hora:** 17 h a 18 h

**Lloc:** Sala d'Educació CAP Muralles

Inscripció: CAP Muralles. Telèfon: 977249404

**Organització:** Centre d'Atenció Primària Muralles (C/ Escultor Verderol s/n).

#### [ dijous 20 ]

##### «MOU-TE, FES SALUT! EL FARMACÈUTIC A PROP TEU»

TAULA RODONA: ES TRACTARAN TEMES D'ORTOPÈDIA, NUTRICIÓ, DERMOFARMÀCIA I ÒPTICA

Es farà en dues sessions

**Matí:** 11.30 h **Tarda:** 17.30h

**Lloc:** COFT (C/d'Enric d'Ossó, 1, 1r, Tarragona)

Inscripció: no hi ha. Més Informació: [www.coft.cat](http://www.coft.cat)

**Organització:** Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona.

##### TALLER DE SUPORT VITAL BÀSIC ALS CIUTADANS + DESFIBRIL·LADOR

**Hora:** es farà en quatre horaris diferents:

1r grup: de 9.30 h a 11 h

2n grup: de 16 h a 17.15 h

3r grup: de 17.30 h a 18.45 h

4t grup: de 19 h a 20 h

**Lloc:** La Casa del Mar (carrer de Francesc Bastos)

Inscripció: al tauler d'informació del CAP Jaume I

**Organització:** Centre d'Atenció Primària Jaume I.

##### TALLER: ELS DIABÈTICS TAMBÉ MENGEN POSTRES

**Hora:** 17 h a 18 h

**Lloc:** Sala d'Educació CAP Muralles

Inscripció: CAP Muralles. Telèfon: 977249404

**Organitza:** Centre d'Atenció Primària Muralles (C/ Escultor Verderol s/n).

### MES INFORMACIÓ:

Escolta el programa de Tarragona Ràdio (96.7) *Tarragona Saludable*, els dilluns a les 11.30 h.

#### [ dimecres 26 ]

##### CAMINANT FEM SALUT

**Horari:** a les 8:30 h

**Lloc:** Sortida del Cap Tàrraco i destí Pont del Diable

Inscripcions: Cap Tàrraco

**Organitza:** Centre d'Atenció Primària Tàrraco.

##### TALLER: Gimcana per a la Salut. Activitat física

**Hora:** 9'30 h a 12 h

**Lloc:** Sortida CAP Muralles

Inscripció: CAP Muralles. Telèfon: 977249404

**Organitza:** Centre d'Atenció Primària Muralles (C/ Escultor Verderol s/n).

##### TALLER DE SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)

**Hora:** de 16 h a 18.30 h

**Lloc:** Seu de la Creu Roja (avinguda d'Andorra, 61)

Inscripció: [www.cruzeroja.es](http://www.cruzeroja.es) Tel.: 977 245 073 / 977 245 062

**Organització:** Creu Roja.

##### CINEFÒRUM: Si tú estuvieras. Vida i treball d'un metge rural

**Hora:** 19 h

**Lloc:** saló d'actes del Col·legi Oficial de Metges de Tarragona (via de l'Imperi Romà, 11 bis)

Inscripció: no hi ha inscripció

**Organització:** Col·legi Oficial de Metges de Tarragona.

#### [ dijous 27 ]

##### CONTACONTES: «LA DOCTORA KUENTUX»

**Hora:** 18 h

**Lloc:** Col·legi de Pedagogos de Catalunya (Rambla Nova, 12, 1r 2a, Tarragona / Òmnium Cultural)

Inscripció: no hi ha inscripció

**Organització:** Col·legi de Pedagogos de Catalunya. Delegació de Tarragona.

##### TALLER: INTRODUCCIÓ AL PROGRAMA

«L'ESTRÈS AL SEU LLOC»

A càrrec d'Ana Gutiérrez, psicòloga sanitària.

**Hora:** de 19.00 h a 21.00 h

**Lloc:** Col·legi Oficial de Psicologia de Tarragona

(avinguda de Ramón y Cajal, 11, 1r 2a)

Inscripció: 977 214 102

**Organització:** Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Delegació de Tarragona.

#### [ divendres 28 ]

##### XERRADA Prevenció malaltia Pneumocòccica en l'Adult

**Hora:** 12 h a 13 h

**Lloc:** Sala d'Educació CAP Muralles

Inscripció: CAP Muralles. Telèfon: 977249404

**Organitza:** Centre d'Atenció Primària Muralles (C/ Escultor Verderol s/n).

