

TARRAGONA

Saludable

2022



Totes les activitats són gratuïtes, però algunes amb inscripció prèvia
Abril, mes de la Salut

DIVENDRES 1 D'ABRIL

SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA AL CARRER

Hora: 10.30 h

Lloc: pl. Corsini

Benvinguda i activitat zumba suau durant 45-60 minuts aproximadament.

Adreçat a tota la ciutadania.

Inscripció: no és necessària.

Organització: Xarxa Tarragona Saludable

Durant l'abril hi haurà una exposició de les entitats que formen part de la Xarxa Tarragona Saludable a l'interior del Mercat Central.

SAPS COM PROTEGIR-TE DEL SOL?

VINE A L'ENVELAT SOLAR

Hora: de 9.30 a 13.30 h

Lloc: pl. Corsini

Assessorament farmacèutic personalitzat per determinar el fotoprotector més adequat.

Adreçat a tota la ciutadania.

Inscripció: no és necessària.

Organització: Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona

FES UN CLIC PER A LA TEVA SALUT

Concurs fotogràfic

Quan: de l'1 al 27 d'abril

Fes una fotografia fent una activitat saludable, col·labora en el mural murallenc i participa en el nostre concurs fotogràfic! Resolució dels premiats i premiades el dia 29/04.

Lloc: CAP Muralles

Adreçat a tot el públic.

Inscripció: no és necessària.

Més informació: Facebook i web del CAP Muralles, o demanant informació al CAP Muralles

Organització: Muralles Salut SLP

DIUMENGE 3 D'ABRIL

CAMINADA DE PRIMAVERA – ASPERGUER

Hora: sortida a les 9 h

Lloc: rbla. Francesc Macià

Es farà un recorregut circular per la zona del parc del Francoí, llera del riu i pont del Diable (9 quilòmetres).

Adreçat a tothom que hi vulgui participar.

Inscripció i informació: pàgina web del Patronat Municipal d'Esports (www.esports.tarragona.cat)

Organització: Patronat Municipal d'Esports de Tarragona, juntament amb l'Associació Aspercamp

DIMECRES 6 D'ABRIL

IL·LUMINACIÓ DE COLOR VERD DE LA FAÇANA DE L'AJUNTAMENT

A partir de les 20 h fins a la matinada, la façana de l'Ajuntament s'il·luminarà de color verd amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física, per tal d'augmentar la conscienciació global sobre la importància de fer habitualment activitat física per millorar la nostra salut i benestar.

VIII CAMINADA "A BON PAS FEM SALUT A TARRAGONA"

Hora: sortida a les 17.15 h

Lloc: esplanada interior del Camp de Mart

Es farà un recorregut per la ciutat de dues hores, de poca dificultat.

Adreçat a persones de totes les edats.

Inscripció: <https://salutpublica.gencat.cat/a-bon-pas-fem-salut>, i als tel. 977 22 41 51 o 977 21 11 89

Organització: Agència de Salut Pública de Catalunya-Subdirecció Regional al Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre, Consell Esportiu del Tarragonès, Col·legi Oficial de Veterinaris de Tarragona i Esports de la Universitat Rovira i Virgili

CONFERÈNCIA: "PLANTA CARA A L'ANSIETAT"

Hora: de 18 a 19 h

Lloc: modalitat híbrida (presencial a la seu de Tarragona del COPC (av. de Ramón y Cajal, 11, 1r 3a, de Tarragona i en línia amb la plataforma Zoom)

Ponent: Dra. María José Serrano, psicòloga col. 14.211 i psicoterapeuta

Adreçat al públic en general.

Inscripció: <https://copc.cat/event/conferencia-planta-cara-a-lansietat-formacio-hibrida-2022-04-06-437/register> Més informació al telèfon 977 214 102.

Organització: Delegació Territorial de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

REHABILITACIÓ AQUÀTICA DEL LIMFEDEMA

Hora: de 12.30 a 13.30 h

Lloc: piscines del Serrallo

Adreçat a persones que han patit un càncer de mama.

Inscripció: correu electrònic a tarragona@contraelcancer.es

Organització: Associació Contra el Càncer a Tarragona

DIJOUS 7 D'ABRIL

CURS DE SUPORT VITAL BÀSIC I ÚS DEL DEA

Hora: de 9.30 a 13.30 h

Lloc: pl. Imperial Tàrraco, núm. 1, 1a planta (antiga Facultat)

Adreçat a tota la ciutadania.

Inscripció: salutpromocio@tarragona.cat

Organització: Servei Municipal de Promoció de la Salut

FELIÇ DIA DE LA SALUT!

Hora: de 10 a 14 h

Lloc: rbla Lluís Companys, a prop de la pl. Imperial Tàrraco

Envelats i estands amb informació sobre promoció de la salut (es podran fer proves ràpides VIH), i es donarà material de prevenció.

Adreçat a la població en general.

Inscripció: no és necessària.

Organització: Creu Roja Tarragona

ACTIVA'T. CALENDARI SETMANAL DEL MOVIMENT

Hora: de 16 a 17 h

Lloc: Llar de Jubilats de Sant Salvador

Adreçat a la gent gran.

Inscripció: no és necessària.

Organització: CAP Sant Salvador. A càrrec d'Alejo Huelin de Santiago, resident d'infermeria familiar i comunitària del CAP

DEBAT: "MOBILITAT ACTIVA I SALUT A LES CIUTATS. QUIN MODEL DE CIUTAT VOLEM?"

Hora: 18 h

Lloc: Aula Magna del Campus Catalunya (Universitat Rovira i Virgili)

Adreçat al públic en general.

Inscripció: no és necessària.

Organització: Àrea de Benestar i Salut de l'Oficina de Compromís Social de la Universitat Rovira i Virgili

DIVENDRES 8 D'ABRIL

CONTACONTES DE LA DOCTORA KUENTUX

Hora: de 18 a 19 h

Lloc: COPEC-Tarragona (Comte de Rius, 2-8, PB, despatx 1)

Adreçat a infants, pares i mares, estudiants, mestres i a tothom que estigui interessat en l'educació i la salut.

Inscripció: <https://pedagogs.cat/cursos-inscripcio.asp?idcurs=113>

Organització: COPEC-Tarragona

DIUMENGE 24 D'ABRIL

PASSEJADA DE GOSSOS

Hora: sortida a les 11 h

Lloc: punt de trobada a la pl. Corsini

Es farà un recorregut per la ciutat.

Adreçat a totes les persones que tinguin mascota.

Inscripció: al telèfon 977 211 189 o al web www.covt.cat

Organització: Consell de Col·legis de Veterinaris de Catalunya i Col·legi de Veterinaris de Tarragona

DIMECRES 27 D'ABRIL

DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

Hora: tot el dia

Lloc: carrers de la ciutat

Adreçat a alumnes en edat d'escolarització.

Inscripció: <https://www.defc.cat/formulari-dinscripcio/>

Organització: Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i d'Esports de Catalunya

DIJOUS 28 D'ABRIL

XERRADA: "COM TENIR CURA DE LA TEVA SALUT EMOCIONAL: EINES PER GESTIONAR L'ESTRÈS"

Hora: de 18 a 19 h

Lloc: Centre Cívic Sant Salvador

A càrrec de Lidia Albareda, psicòloga general sanitària, referent de benestar emocional i salut comunitària.

Adreçat al públic en general.

Inscripció: no és necessària.

Organització: CAP Sant Salvador

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

