



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: Asociación Española Contra el Cáncer (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

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

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

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

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.cruzroja.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 Pedagogs de Catalunya (Rambla Nova, 12, 1r 2a, Tarragona / Òmnium Cultural)

Inscripció: no hi ha inscripció

Organització: Col·legi de Pedagogs 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).