

MES DE LA
SALUT
A ESPLUGUES

2023

Esplugues és salut

Ei!

ESPLUGUES *i punt!*



Inscripció prèvia



Accés accessible

Divendres 7 abril



19 h

Il·luminació de la façana de l'Ajuntament

Amb motiu del dia mundial de la Salut

• Ajuntament (Plaça Santa Magdalena, 5)

Dimecres 12 abril



10 h

Xerrada: "Fem prou activitat física?"

Organitza: CAP Can Vidalet

• Centre Sociocultural Esportiu Can Vidalet (c. Cedres, 82)



Dijous 13 abril



10.30 h

Taller: "Flexibilitat i equilibri"

Organitza: CAP Can Vidalet

• Centre Cívic Can Vidalet (Plaça Blas Infante, s/n)

18 h

Taller: "Gana emocional i mindfulneatig"

Organitza: CAP Can Vidalet

• Centre Sociocultural Esportiu Can Vidalet (c. Cedres, 82)



Divendres 14 abril



10 h

II Marxa inclusiva. Recorregut apte per tothom

Organitza: Esplugues Sense Barreres

• Lloc de Sortida: Pl. Sta. Magdalena



Diumenge 16 abril

11 h

Festa de les Rodes

• Parc Pou d'en Fèlix



Dilluns 17 abril



17 h

Cinefòrum "Julie & Julia"

Adreçada a persones + 60 anys

• Biblioteca Pare Miquel



Dimarts 18 abril



18 h

Taller: "Gana emocional i mindfulneatig"

Organitza: CAP Lluís Millet

• La Masoveria de Can Tinturé (c. de l'Església, 38)



Del 17 al 23 d'abril



11 h

Concurs de dibuix "St. Jordi i esport"

Adreçat a infants de 3 a 11 anys
Informació de les bases a Centre Esportiu Municipal La Plana

Organitza Duet CEM La Plana

• CEM La Plana

Dimecres 19 abril

10 h

Taller: "Sedentarisme i activitat física"

Organitza: CAP Lluís Millet

• La Masoveria de Can Tinturé (C. Església, 38)



17 h

Contes. Les Llegendes saludables del cavaller Sant Jordi

Adreçat a infants de 3 a 5 anys

Organitza: CAP Lluís Millet

• Biblioteca Pare Miquel



Dijous 20 abril



10.30 h

Taller "Teràpies alternatives: estimulació cognitiva amb ulleres de realitat virtual"

Organitza: Assoc. Familiars Alzheimer Baix Llobregat

• Casal de Cultura Robert Brillas (c. Àngel Guimerà 36)

16.30 h

Esplujuga salut: jocs infantils al carrer (ludoteca mòbil)

• Plaça Blas Infante



Divendres 21 abril



9.30 h

Taller Show-cooking: "Alimentació saludable i sostenible"

A càrrec: Col·legi Oficial Infermeres i Infermers de Barcelona

• Mercat Municipal de Can Vidalet

12 h

Taller Show-cooking: "Alimentació saludable i sostenible"

A càrrec: Col·legi Oficial Infermeres i Infermers de Barcelona

• Mercat Municipal de La Plana



Dilluns 24 abril



11 h

Café col·loqui "Cuidem el nostre cervell"

Organitza: AFA Baix Llobregat

• Cafeteca (C. Francesc Xavier, 23)



17 h

Contes. Les Llegendes saludables del cavaller Sant Jordi

Organitza: CAP Can Vidalet

• Plaça Blas Infante



Dimarts 25 abril



17 h

Taller primers auxilis. "Saps com actuar davant una parada cardiorespiratòria?"

Sessió pràctica de tres hores

• La Masoveria de Can Tinturé (C. Església, 38)



Dimecres 26 abril



10 h

Xerrada: "Com pot el CAP ajudar-te a la teva salut?"

Organitza: CAP Can Vidalet/ CAP Lluís Millet

• Casal de Cultura Robert Brillas (c. Àngel Guimerà 36)

17 h

Taller infantil alimentació: "Olors, sabors i molt color!"

Adreçada a infants a partir de 5 anys

Organitza: CAP Can Vidalet

• Plaça Blas Infante



Dijous 27 abril



10.30 h

Taller: "Què és l'anèmia?"

Organitza: CAP Can Vidalet

• Centre Cívic Can Vidalet (Plaça Blas Infante, s/n)

16.30 h

Esplujuga salut: jocs infantils al carrer (ludoteca mòbil)

• Parc Pou d'en Fèlix



17 h

Taller infantil alimentació: "Olors, sabors i molt color!"

Adreçada a infants a partir de 5 anys

Organitza: CAP Lluís Millet

• Parc Pou d'en Fèlix

Informació de les activitats amb necessitat d'inscripció:



Activitats gratuïtes
Aforament limitat



Inscripció prèvia a:
<https://forms.gle/uzwtF1HKLYoRYQW7>
o trucant als Punts d'Atenció a la Ciutadania (PAC).
Tel. 900 300 082

