

# MES DE LA SALUT A ESPLUGUES

ABRIL 2024



**Dimecres 3**

10 h

**Punt presa biomesures**

Persones + 65 anys

📍 Mercat ambulant Can Vidalet

**Dijous 4**

10 h

**Xerrada: 'Saps com funciona la Meva Salut?'**

📍 CAP Lluís Millet

**Dissabte 6**

10 h

**Primavera Fest Cyclilns**

Inscripció CEM La Plana.

Activitat de pagament

📍 Plaça Catalunya

10 h

**Manualitats de la primavera**

📍 Plaça Catalunya

17.30 h

**Master class de Zumba**

📍 Plaça Catalunya

Tot el dia

**Open day CSE Can Vidalet i CEM La Plana**

Inscripció a CSE Can Vidalet, CEM La Plana

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FISICA

**Diumenge 7**

10.30 h

**Festa de les Rodes**

📍 Parc Pou d'en Fèlix

DIA MUNDIAL DE LA SALUT

19 h

**Il·luminació façana**

**Ajuntament**

📍 Plaça Santa Magdalena, 5

**Open day CSE Can Vidalet i CEM La Plana**

Inscripció a CSE Can Vidalet, CEM La Plana

**Dilluns 8**

10 h

**Taller: 'Treballem la memòria amb noves tecnologies'**

Inscripció fins al 7 d'abril al

647 602 232

📍 Casal de Cultura Robert Brillas

17.30 h

**Xerrada 'Apretes les dents i et fan mal les cervicals?'**

📍 Bibl. Pare Miquel d'Esplugues

**Dimarts 9**

17 h

**Taller: 'Ciència darrera del Mindfulness'**

📍 Centre Cívic i Comunitari de Can Vidalet

**Dimecres 10**

10 h

**Punt presa biomesures**

Persones + 65 anys

📍 Mercat ambulant La Plana

10.30 h

**Xerrada: 'Alimentació i dolor crònic'**

📍 CAP Can Vidalet

**Dijous 11**

10 h

**Xerrada: 'Treballem la memòria amb noves tecnologies'**

Inscripció fins al dia 10 al 647 602 232

📍 C. Cívic i Comunitari Can Vidalet

17 h

**Taller: 'Etiquetatge nutricional: aprenem a llegir etiquetes d'aliments'**

📍 La Masoveria de Can Tinturé

**Divendres 12**

8 h

**'1er Torneig Futbask'**

📍 IES Joanot Martorell

**Dissabte 13**

10 h

**Activa't!**

Cal inscripció

📍 Parc Pou d'en Fèlix

**Dilluns 15**

10 h

**Taller Zumba inclusiu**

📍 Parc Onze de setembre

17.30 h

**Taller: 'Sól pelvià i sexualitat. Coneix-te i explora't'**

📍 Bibl. Pare Miquel d'Esplugues

**Dimarts 16**

12 h

**Xerrada: 'Recursos socio-sanitaris i socials'**

📍 Bibl. Pare Miquel d'Esplugues

**Dimecres 17**

10 h

**Punt presa biomesures**

Persones + 65 anys

📍 Mercat ambulant Can Vidalet

**Dijous 18**

10 h

**Taller: 'Ens aixequem del terra'**

📍 Casal Centre Cívic de Can Vidalet

Cal inscripció



17 h

**Taller: 'Saps com actuar davant una parada cardiorespiratòria?'**

Inscripció fins el 16 d'abril

📍 La Masoveria de Cant Tinturé

**Divendres 19**

11 h

**Café col·loqui 'Com cuidar-nos?'**

Inscripció fins al 23 d'abril trucant

al 647 602 232

📍 Cafeteria Cafeteca

17 h

**Taller infantil iniciació a l'escalada**

+ 6 anys. Inscripció CEM La Plana

📍 CEM La Plana

10 h

**Xerrada: 'Què fer quan una persona amb Alzheimer es perd'**

📍 Casal de Cultura Robert Brillas

**Dissabte 20**

10 h

**Marxa inclusiva**

Lloc de sortida:

📍 Pl. Sta. Magdalena

**Dilluns 22**

17 h

**Cinefòrum gent gran: '100 metros'**

Adreçada a persones + 65 anys

📍 Bibl. Pare Miquel d'Esplugues

**Dimarts 23**

9.30 h

**Classe oberta de GAC**

Inscripció CEM La Plana

📍 CEM La Plana

17.30 h

**Classe oberta ioga 4 a 6 anys**

18.30 h

**Classe oberta ioga 7 a 9 anys**

Inscripció CEM La Plana

📍 CEM La Plana

**Dimecres 24**

17 h

**Jocs aquàtics recreatius**

Inscripció CEM La Plana

📍 CEM La Plana

**Dimecres 24**

10 h

**Punt presa biomesures**

Adreçada a persones + 65 anys

📍 Mercat ambulant La Plana

**Dijous 25**

18 h

**Taller: 'Relaxació i Mindfulness'**

📍 Bibl. Pare Miquel d'Esplugues

10.30 h

**Taller: 'Autoestima'**

📍 Seu Creu Roja Esplugues

**Del 24 d'abril al 7 de maig**

**Exposició 'Cuida't les Dents'**

Adreçada a infants de 5 a 9 anys

📍 Centre Centre Sociocultural Esportiu Can Vidalet

**Divendres 26**

9.30 h

**Showcooking. Taller d'alimentació saludable i sostenible**

📍 Mercat M. de Can Vidalet (aula taller)

17 h

**'Parlem de prevenció dels Transtorns de la Conducta Alimentària'**

📍 Casal de Cultura Robert Brillas

**Dimarts 30**

17 h

**Taller: 'L'insomni'**

📍 Casal Cívic i Comunitari de Can Vidalet

12 h

**Taller: 'Gimnàstica per a tothom'**

📍 Parc Onze de setembre

**Del 15 al 23 d'abril**

**Concurs de dibuix esport i Sant Jordi**

3 categories:

3 a 5 anys, 6 a 8 anys i de 9 a 11 anys

Els premis es donaran el 24 d'Abril

📍 CEM La Plana

Més informació a:  
[www.esplugues.cat](http://www.esplugues.cat)