

# MES DE LA SALUT A ESPLUGUES

ABRIL 2026



## Dimecres 8

10 h  
Projecte biomesures  
CSE Can Vidalet

11.30 h  
Txikung  
Seu Esplugues Sense Barreres

## Divendres 10

17.30 h  
Taller alimentació antiinflamatòria  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues

## Dissabte 11

10 h  
Dia M. de l'Activitat Física  
loga, Marxa nòrdica i En bici sense edat  
Espai Corberó i carrers de la ciutat

## Dimarts 14

16 h  
Xerrada sobre l'ansietat: 'Què és i com afrontar-la'  
CSE Can Vidalet

## Dimecres 15

10 h  
Projecte Biomesures  
Mercat setmanal de La Plana

17 h  
Campanya de donació de sang  
Edifici Cadí

17.30 h  
Cafè col·loqui per a persones cuidadores  
Cafeteca

18 h  
Taller: 'Petites passes per enfortir la teva autoestima'  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues

17 h  
Taller de primers auxilis i ús dels desfibril·ladors  
Seu Esplugues Sense Barreres

10.30 h  
Gimcana de la salut i Festa de les rodes  
Parc Pou d'en Fèlix

10 h  
Zumba inclusiva  
Seu Esplugues Sense Barreres

10 h  
Taller: 'Un cafè per compartir'  
C. Gaspar Fàbregas i Roses, 32 B

10 h  
Projecte Biomesures  
CEM Les Moreres

17.30 h  
Taller: 'Diets per perdre pes'  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues

17 h  
Cinefòrum gent gran: 'El viatge de Harold'  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues

17 h  
Taller: 'La Meva Salut'  
CAP Lluís Millet

17.30 h  
Bingo musical  
Masoveria de Can Tinturé

18.45 h  
Taller: 'Metabolisme lent, activa'l'  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues

17.45 h  
Taller pantalles i sexualitat  
Places limitades: 671 272 046 / serveiprevencio@eines.coop  
Espai Pubilla Cases-Can Vidalet

17 h  
Taller: 'Conta-contes de la llegenda'  
Pessigolles, espai de joc & cafè

17.30 h  
Taller: 'Cuina sense pares'  
Espai Jove Remolí  
Per a joves de 14 a 18 anys

18 h  
Col·loqui sobre la prevenció de l'abús de l'alcohol  
Edifici Molí

11 h  
Taller: 'Salut bucodental'  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues

17 h  
Taller de ciència: 'El superpoder antioxidant de la fruita i la verdura'  
Pl. de la Bòbila

17.30 h  
Risoteràpia  
Masoveria de Can Tinturé

18 h  
Taller: 'Primeres cures a casa'  
Biblioteca P. Miquel d'Esplugues



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES