

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

18 h

**Xerrada: "L'humor com  
a eina per afrontar  
l'adversitat"**

A càrrec: Inès Simarro.  
Fundació Mémora

Inscripció prèvia  
trucant al 678 403 088

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

**Divendres 28 abril**

18 h

**Taller: "Cuina sense pares"**

Adreçada a joves de 13 a 16 anys

Espai Jove Remolí



Informació de les activitats amb necessitat d'inscripció:



Activitats gratuïtes  
Aforament limitat



Inscripció prèvia a:  
<https://forms.gle/uzwtF1HKLKYoRYQW7>  
o trucant als Punts d'Atenció a la Ciutadania (PAC).  
Tel. 900 300 082

