

MES DE LA SALUT A ESPLUGUES

Petits canvis, grans resultats

MAIG 2021

DILLUNS 3

Activitat física a l'aire lliure. Circuit per Can Vidalet

PERSONES DESTINATÀRIES: +60 anys
HORARI: 11:00-12:00 h
LLOC: Parc Can Vidalet
INSCRIPCIÓ: Tel. 900 300 082

DIMÈCRES 5

TALLER Incorporem hàbits saludables a través del joc

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 18:00-19:30 h
LLOC: On line
INSCRIPCIÓ:
Per inscriure't fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

DIJOUS 6

Activa't caminant. Camins saludables

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 17:00-18:00 h
LLOC: CEM Moreres
INSCRIPCIÓ:
Tel. 900 300 082 o fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

DE DILLUNS 10 A DIVENDRES 14

Kahoot: esmorzars saludables

PERSONES DESTINATÀRIES: Joves (12-35 anys)
LLOC: On line
INSCRIPCIÓ: jove.emancipacio@esplugues.cat

DILLUNS 10

Activitat física a l'aire lliure. Treball de força i equilibri

PERSONES DESTINATÀRIES: +60 anys
HORARI: 11:15-12:15 h
LLOC: Parc Pou d'en Fèlix
INSCRIPCIÓ: Tel. 900 300 082

DIMARTS 11

Xerrada: El plat saludable

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 18:30-19:30 h
LLOC: Biblioteca
INSCRIPCIÓ:
Tel. 900 300 082 o fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

DIMARTS 11

Campanya donació sang i plasma

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 17:00-21:00 h
LLOC: Edifici Cadí
INSCRIPCIÓ: donarsang.gencat.cat

DIMECRES 12

Parlem de sexe

PERSONES DESTINATÀRIES: Famílies
HORARI: 19:00-20:30 h
LLOC: On line
INSCRIPCIÓ:
Tel. 900 300 082 o a plaeducatiuentorn@esplugues.cat

DIJOUS 13

Hora del conte: menjar saludable

PERSONES DESTINATÀRIES: Infants
HORARI: 18:00-19:00
LLOC: Biblioteca

DIJOUS 13

Taula rodona: Com ens ha afectat als joves la pandèmia

PERSONES DESTINATÀRIES: Joves (12-35 anys)
HORARI: 19:00-20:00 h
LLOC: On line

DILLUNS 17

Activitat física a l'aire lliure. Circuit per Can Clota

PERSONES DESTINATÀRIES: +60 anys
HORARI: 11:15-12:15 h
LLOC: Parc Solidaritat-Parc dels Torrents

DILLUNS 17

Xerrada Equilibrant la ment

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 18:30-19:30 h
LLOC: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues
INSCRIPCIÓ: jove.emancipacio@esplugues.cat

DE DIMARTS 18 A DILLUNS 31

Exposició: el tabac al descobert

PERSONES DESTINATÀRIES: Joves
HORARI: Horari equipament
LLOC: Biblioteca Pare Miquel

DIMECRES 19

TALLER Gestió d'emocions i joc. Eines i propostes per treballar la salut emocional a través del joc

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 18:30-20:00 h
LLOC: On line
INSCRIPCIÓ:
Per inscriure't fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

DIJOUS 20

Activa't caminant. Camins saludables

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 17:00-18:00 h
LLOC: Parc Pou d'en Fèlix
INSCRIPCIÓ:
Tel. 900 300 082 o fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

DIMARTS 25

Taller Suport Vital Bàsic

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 16:30-20:30 h
LLOC: On line
INSCRIPCIÓ:
Per inscriure't fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

DIMECRES 26

Les cures al centre

PERSONES DESTINATÀRIES: General
HORARI: 10:00-13:00 h
LLOC: Espai Baronda / Canal Youtube Ajuntament
INSCRIPCIÓ:
Per inscriure't fes [clic aquí](#) i vés a l'enllaç

Programació subjecte a canvis.

www.esplugues.cat



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



Esplugues
connecta