



ABS EL VENDRELL
**II FIRA DE SALUT
COMUNITÀRIA**
ACTIVEM-NOS

4 i 5 DE MAIG DE 2023
TALLERS i ACTIVITATS

CAP EL VENDRELL · CARRER TRANSVERSAL



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171

AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



Ajuntament
del Vendrell

II FIRA DE SALUT COMUNITÀRIA. ACTIVEM-NOS!

4 i 5 DE MAIG DE 2023

DIJOUS 4 DE MAIG

10:00 h | Inauguració Fira de la Salut Comunitària
10:15 h | Caminada

• CARPA HÀBITS SALUDABLES

De 10:00 h a 12:00 h | Viu sense fumar
De 10:00 h a 13:00 h | Farmaciola del fisio
De 12:00 h a 13:00 h i de 16:00 h a 17:00 h |
Autocontrol de la tensió
De 16:00 h a 19:00 h | Semàfor dels aliments
i què amaguen les etiquetes dels aliments

• CARPA ATENCIÓ A L'USUARI

De 10:00 h a 13:00 h | Informació a l'usuari

• ESCENARI/ESPAI PARC

De 10:30 h a 11:30 h | Escola de ball. M. Buitrago
De 10:00 h a 12:00 h | Programa de ràdio: *La Calaixera*
De 12:00 h a 13:00 h | Exercicis de Tabata. Fisioterapeutes.
De 13:30 h a 14:30 h | Els professionals ens activem. Gimnàs Record
De 17:30 h a 19:00 h | Exhibició de Mugendo. Gimnàs Record.

• CARPA SALUT EMOCIONAL

De 10:00 h a 13:00 h i de 16:00 a 19:00 h | Tallers

• CARPA BOTAFOC

De 10:00 h a 13:00 h i de 16:00 a 19:00 h | Higiene bucal
De 16:00 a 19:00 h | Minitaller de primers auxilis
De 16:00 a 19:00 h | Piràmide alimentària

• CARPA ACTIUS EN SALUT COMUNITÀRIA

D'11:00 h a 13:00 h | Inscripció web: cercador d'actius i salut
De 16:00 h a 18:00 h | Passejada. Coneix les associacions del poble
De 16:00 h a 19:00 h | Lliurament de dibuixos
De 16:30 h a 18:30 h | Mites i tòpics sexuals. Casal Jove.

• FORA DE L'ESPAI LA FIRA

De 10:00 h a 12:00 h | Salut_arte. Gestió de l'estrès a través de l'art. Lloc: Aula de formació CAP Vendrell.
De 12:30 h a 13:30 h | Els beneficis de l'activitat física per a la salut. Dr. Molina. Lloc: Aula CAP Vendrell
De 12:30 h a 13:30 h | Xerrada: Vacunes i massatge infantil. Lloc: Aula d'educació CAP Botafoc
De 17:00 h a 18:00 h | Xerrada d'Alcohòlics anònims i de familiars d'alcohòlics. Associació d'alcohòlics anònims i Al-Anon. Lloc: Aula CAP Vendrell.
De 17:00 h a 18:00 h | Pilates. Associació Fibromiàlgia. Lloc: L'Eina.
De 18:00 h a 19:00 h | Taller de memòria. Associació Fibromiàlgia. Lloc: L'Eina.

• DURANT TOT EL DIA

Carrer al costat de l'escenari:
Pas Bus
Carpa Protecció Civil:
Tallers de RCP bàsica i DEA. Obert a tothom.
Carpa Creu Roja:
Projectes socials

DIVENDRES 5 DE MAIG

09:15 h | Caminada

• CARPA HÀBITS SALUDABLES

De 10:00 h a 12:00 h | Viu sense fumar
De 10:00 h a 13:00 h | Farmaciola del fisio
De 10:00 h a 13:00 h | Cuidem la pell
De 16:00 h a 19:00 h | Semàfor dels aliments
i què amaguen les etiquetes dels aliments

• CARPA ATENCIÓ A L'USUARI

De 10:00 h a 13:00 h | Informació a l'usuari

• ESCENARI/ESPAI PARC

De 10:00 h a 11:00 h | Escola de Ball. M. Buitrago
D'11:00 h a 12:00 h | Salsa/bachata. Escola de Ball. Aula 3
De 12:00 h a 13:00 h | Exercicis de Tabata. Fisioterapeutes.
De 12:00 h a 13:00 h | Txikung amb Lorena Manonelles.
De 16:00 h a 19:00 h | Grafit mural. Grup de Joves
18:30 h | El Cabrot Petit i Batucada del Cabrot. Fi de festa.
18:30 h a 19:00 h | Balls llatins. Escola de Ball Aula 3
19:00 h | Assaig sardanista infantil

• CARPA SALUT EMOCIONAL

De 10:00 h a 13:00 h i de 16:00 a 19:00 h | Tallers

• CARPA BOTAFOC

De 16:00 h a 19:00 h | Minitaller de primers auxilis
De 16:00 h a 19:00 h | Piràmide alimentària

• CARPA ACTIUS EN SALUT COMUNITÀRIA

De 10:00 h a 13:00 h | Servei de farmàcia comunitària
De 17:30 h a 18:30 h | Taller de ceràmica. Associació d'Art, Cultura i Esport.
De 16:00 h a 19:00 h | Lliurament de dibuixos
19:05 h | Sorteig premi de dibuix

• FORA DE L'ESPAI FIRA

De 10:30 h a 11:30 h | Aquateràpia. Gimnàs Record.
De 10:00 h a 12:00 h | Habilifira: Enreda't a la Xarxa. Minitallers per millorar la salut. Lloc: Aula de formació CAP Vendrell.

• DURANT TOT EL DIA

Carrer al costat de l'escenari:
Pas Bus
Protecció Civil:
Tallers de RCP bàsica i DEA. Obert a tothom.
Carpa Creu Roja:
Projectes socials

TOTES LES ACTIVITATS DE LES CARPES
LES DURAN A TERME PROFESSIONALS DEL CAP

PARTICIPAR EN LES ACTIVITATS TÉ PREMI. INFORMA-TE'N!

L'ORGANITZACIÓ ES RESERVA EL DRET A FER ALGUNA MODIFICACIÓ
AL PROGRAMA PER RAONS LOGÍSTIQUES