

DISSABTE 30 D'ABRIL | PLAÇA QUINTANA I COMBIS | DE 10 A 14 H
MERCAT DE REMEIS I REMEIERS

10 h Benvinguda musical
10.15 h Presentació del Mercat de Remeis i Remeiers, a càrrec d'en Xavier Uriarte
10.30 h Xerrada "Usos medicinals, cosmètics i culinaris de la rosa", a càrrec de Carme Bosch
10.45 h Xerrada "Cànnabis terapèutic", a càrrec de Ramon Puig, de l'Associació AUFIMET
11 h Xerrada "Del poble al premi Nobel i a les cuines estrellades: etnobotànica i benestar", a càrrec de Joan Vallès, Ugo d'Ambrosio, Airy Gras, Montse Parada i Teresa Garnatje, de la Universitat de Barcelona i l'Institut Botànic de Barcelona
11.15 h Demostració "Aigua del Carme i Crema de calèndula i àloe vera" i presentació del llibre "Guarir amb plantes remeieres", a càrrec de Àvies Remeieres i Pedratosa
12 h Descans acompanyat de la música d'en Jep
12.15 h Homenatge
12.30 h Presentació "Herbari de Vilajuïga", a càrrec d'Ibèria Soler i Roca
12.45 h Xerrada "Cuinar en temps de crisi i les herbes remeieres dels caputxins", i conferència i tast "Bullidura a la caputxina d'herbes depuratives per a l'organisme", a càrrec del Fra. Valentí
16 h Passejades, amb inscripció prèvia al matí a la taula d'organització, a escollir segons:
- Passejada etnobotànica per la zona, a càrrec de Flora Catalana Baix Ter i Flora Catalana Pla de l'Estany
- Passejada etnobotànica a Fontanilles, a càrrec de Carme Bosch
- Visualització guiada per connectar amb el remei de la planta, a càrrec d'Ana Comin

#EmpordaCuinaSalut

I Concurs fotogràfic
Fira #EmpordaCuinaSalut

1. Segueix el perfil turístic @VisitEstartit a Instagram
2. Fes una fotografia que estigui relacionada amb els continguts de la Fira #EmpordaCuinaSalut
3. Comparteix-la a Instagram amb les etiquetes #VisitTorroella i #EmpordaCuinaSalut
4. Guanya un sopar per dues persones i entrades pel FIMAG i el Festival de Música de Torroella

Del 15 d'abril al 5 de maig de 2016
Consulta les bases a: www.firestorroella.com



Menús restaurants
Fira Empordà, Cuina i Salut 2016
29 i 30 d'abril i 1 de maig
Els restaurants del municipi ens ofereixen menús especialment preparats per a la fira! Descobreix-los a la nostra web!

PROPERES ACTIVITATS DESTACADES



APROPA'T AL PARC A LA PRIMAVERA

27, 28 i 29 de maig
L'Estartit
www.visitestartit.com



FIMAG 16 FIRA INTERNACIONAL DE MÀGIA

Del 27 de maig al 5 de juny
Torroella de Montgrí
www.fimag-magia.com



FESTIVAL DE TORROELLA DE MONTGRÍ

Del 31 de juliol al 19 d'agost

FRINGE

Del 25 al 29 de juliol

JAZZ FESTIVAL L'ESTARTIT

Del 15 de juliol al 13 d'agost
www.festivaldetorroella.cat



Segueix-nos a Facebook i Twitter amb l'etiqueta #EmpordaCuinaSalut

Més informació www.firestorroella.com



- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1 Plaça de la Vila | 6 Capella de Sant Antoni |
| 2 Passeig de Catalunya | 7 Plaça del Mestre Pere Rigau |
| 3 Museu de la Mediterrània | 8 Pavelló del Guillem de Montgrí |
| 4 Espai Ter | 9 La Sala |
| 5 Casa Pastors | 10 Plaça Quintana i Combis |
| | 11 Plaça del Lledoner |

P Aparcaments gratuïts **i** Oficina de Turisme



L'EMPORDÀ cuina i salut



29 i 30 d'abril
i 1 de maig
de 2016

TORROELLA DE MONTGRÍ

Més informació www.firestorroella.com



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

DIJOUS 28 D'ABRIL

19 h Xerrada "Saps com afecta l'alimentació a la teva salut intestinal?", a càrrec de la infermera Neus Garcia i la Dra. Berta Cirera de l'Hospital de Palamós
Lloc: auditori de Casa Pastors
Organitza: Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut de Serveis de Salut Integrats Baix Empordà

19.30 h Malbaratament alimentari, aprofitament segur, a càrrec de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Exemple de bones pràctiques: BCN Comparteix el Menjar i pautes per evitar el malbaratament a casa i portar a terme una dieta saludable a baix cost, a càrrec de l'ONG Nutrició Sense Fronteres
Lloc: auditori Museu de la Mediterrània

DIVENDRES 29 D'ABRIL

De 17.30 h a 20 h Taller de cuina saludable per a nens i nenes, a càrrec de La Magrana del Montgrí
Lloc: la Magrana del Montgrí, carrer Major, 41
Inscripcions: lamagranadelmontgri@gmail.com o 972 757 985. Preu: 20 €

17.30 h Xerrada sobre "la roba de cotó orgànic i producció ètica. Certificat GOTS", a càrrec de Narda "d'Ab-origenes"
Lloc: El Petit Tiki (pg. Catalunya, 62)
Més info: 972 755 763 o botiga@elpetittiki.cat

18 h Espectacle familiar "Contes de l'hort", a càrrec d'Olga Cercós
Lloc: plaça de la Vila

18 h Show cooking saludable, a càrrec de la cuinera Ada parellada
Lloc: plaça del Mestre Pere Rigau

19 h Xerrada "Homeopatia i obstacles en la curació", a càrrec de Maria Lloveras, metgessa, membre de l'Acadèmia Medico-homeopàtica de Barcelona, membre de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya Balears i cofundadora de la revista *Integral*
Lloc: aules del Museu de la Mediterrània

19.30 h Xerrada sobre "El patrimoni agrari: ocupació, territori, aliments i salut", a càrrec de la Fundació Agro territori
Lloc: auditori de Casa Pastors

21 h TAST CÒSMIC

Sota la via làctia una vinya amb Salvador Batlle de Còsmic Vinyaters d'Agullana i Joan Gómez Pallarès, buscador de vins autèntics, presentat per Carles Xuriguera, autòcton
Lloc: La Sala

DISSABTE 30 D'ABRIL

Tot el dia Botiga al carrer amb decoracions de productes de proximitat

Tot el dia IX Certamen de Pintura Ràpida, pels carrers de la vila
Inscripcions per tots els participants: de 9 a 13 h
Lloc: Capella de Sant Antoni de la plaça de la Vila

9 h Sortida de marxa nòrdica pels itineraris saludables
Lloc de sortida: parc urbà del Safareig (davant de l'Espai Ter)
Activitat guiada per instructors de marxa nòrdica
Inscripcions: Àrea de Medi Ambient, trucant al 972 758 112

10 h Mou-te i fes salut!
Caminada per les dunes del Montgrí, 5 km, a càrrec de la Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut de Serveis de Salut Integrats Baix Empordà
Inscripcions: 9 h Lloc: plaça de la Vila
Sortida: 10 h, a la plaça de la Vila

De 10 h a 20 h Mercat de productes de proximitat
Lloc: plaça de la Vila

De 10 h a 20 h Mercat d'artesanía
Lloc: passeig de Catalunya

De 10 h a 14 h Mercat de Remeis i Remeiers, a càrrec del col·lectiu Remeiers i Remeieres de Girona
Lloc: plaça Quintana i Combis
(Programa detallat a la contraportada)

De 10 h a 14 h Mercat de Món Empordà
Productes ecològics, artesanals i de Km0
Al migdia, paella ecològica
Lloc: plaça Quintana i Combis
Organitza: Associació Món Empordà

10.30 h Biodansa, ritmes vitals i benestar, a càrrec de la Lluerna
Lloc: aula del Museu de la Mediterrània
Inscripcions: eagell@torroella-estartit.cat o 972 755 181

De 10.30 h a 11.15 h Reeducació postural global, a càrrec de la fisioterapeuta Patricia Besem
de 11.30 h a 12.15 h Lloc: Centre CAT (C/ del Roser, 18)
Inscripcions: eagell@torroella-estartit.cat o 972 755 181

11 h Xerrada interactiva sobre el món dels taurons, a càrrec del Peix al Plat
Lloc: plaça de la Vila (estand El Peix al Plat)

11.30 h Xerrada "Com créixer en l'adversitat, la salut emocional", a càrrec d'Anna Fores Miravalles, llicenciada en Pedagogia per la UB
Lloc: auditori del Museu de la Mediterrània

11.30 h Espectacle familiar "La botigueta", a càrrec de Tanaka Teatre
Lloc: plaça de la Vila

12.30 h Coneixes les alternatives a la llet de vaca? Vine al taller de begudes vegetals, a càrrec de Crudivegània
Lloc: plaça del Mestre Pere Rigau

17 h Taller infantil "Vine i prepara't un berenar saludable, amb broquetes de fruites eco", a càrrec de la Magrana del Montgrí
Lloc: plaça de la Vila

17 h Cercavila de cuiners, a càrrec de la Paparra
Lloc: inici plaça de la Vila i carrers de la vila

A L'ESTARTIT

17.30 h Espectacle familiar "En Pep Verduretes", a càrrec Rúcula Titelles
Lloc: plaça de l'Església

17.30 h Taller infantil de pintar peixos
Lloc: plaça de la Vila (estand El Peix al Plat)

17.30 h Diàlegs, cocció i degustació de "La cuina de paisatge: flors, sabor i salut"

Show cooking de cuina i salut, a càrrec de la cuinera Iolanda Bustos amb el suport de productors de la zona i amenitzat per Lluc Ferrer, presentador de programes gastronòmics a TV3
Lloc: plaça del Mestre Pere Rigau

18 h Taller "Notella, feta a casa", a càrrec de la Lluerna
Lloc: plaça de la Vila

19 h Xerrada "Per què no mengem més sa?, quins factors hi intervenen?", a càrrec d'Olga Esparch, infermera, psiconeuroimmunòloga, màster PNL i coach sanitària
Lloc: auditori del Museu de la Mediterrània

19 h Lliurament de premis del IX Certamen de Pintura Ràpida
Lloc: Capella de Sant Antoni
Organitza: Associació Aula d'Arts Plàstiques

DIUMENGE 1 DE MAIG

9 h Caminada per les vinyes del Montgrí de km0, biodinàmiques i ecològiques, a càrrec de Gent del Ter
Cloenda amb un acte de celebració de la vinya
Hora i lloc sortida: 9 h, a la plaça del Lledoner

De 10 h a 14 h Mercat de productes de proximitat
Lloc: plaça de la Vila

De 10 h a 14 h Mercat d'artesanía
Lloc: passeig de Catalunya

10 h Ioga i senderisme al castell del Montgrí, a càrrec d'Eva Arbonès, mestra de hatha ioga certificada per Yoga Alliance i diplomada per el Living Yoga Program a Austin
Lloc: sortida plaça Quintana i Combis
Organitza: Giroguies
Inscripcions: eagell@torroella-estartit.cat o 972 755 181

10.30 h Conferència i demostració culinària: "Les claus de la salut emocional i el segon cervell", a càrrec del psiconeuroimmunòleg Xevi Verdaguer i Pep Nogué, cuiner del *Suplement on Road* de Catalunya Ràdio i del *Divendres* de TV3
Lloc: plaça del Mestre Pere Rigau

10.30 h "Aikido i salut" a càrrec de l'Associació Torroellenca d'Aikido Yoshinkan (ATAEY)
Lloc: pavelló del Guillem de Montgrí (carrer del Roser 81-83)
Inscripcions: eagell@torroella-estartit.cat o 972 755 181

11 h Espectacle familiar "Bon profit", a càrrec de Tanaka Teatre
Lloc: plaça de la Vila

12 h Taller infantil de mandonguilles de peix, a càrrec del Peix al Plat
Lloc: plaça de la Vila (estand El Peix al Plat)

13.30 h Voleu tastar una paella ecològica? Hora i lloc del dinar: 13.30 h, al pati del Museu de la Mediterrània
Preu del dinar: 9,35 €
Places limitades. Organitza: la Magrana del Montgrí
Inscripcions i més informació: al 972 757 985 o lamagranadelmontgri@gmail.com

