



## DIMECRES 24 D'ABRIL

**Xerrada "Dieta...menjant-nos la nostra salut. Consells i mesures per a una dieta equilibrada",** a càrrec de Domingo Sanfiel, metge resident de Medicina Familiar i Comunitària ABS Torroella de Montgrí

**Hora:** 19 h

**Lloc:** auditori de Casa Pastors

*Organitza: Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut de Serveis Integrats del Baix Empordà (CAP Torroella)*

## DIJOUS 25 D'ABRIL

**Xerrada "El meu fill/la meva filla s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa",** a càrrec d'Alba Garcia, psicòloga de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia. Amb la col·laboració de Melodi Agustí que compartirà el seu testimoni

**Hora:** 20 h

**Lloc:** aules del Museu de la Mediterrània

## DIVENDRES 26 D'ABRIL

**Taller "Fast food o slow food?", agafarem el més bo de cada un d'ells, la bona nutrició i salut de l'slow food i l'atractiu del fast food, per a petits i grans,** a càrrec de Stellina Clinaz

**Horari:** de 16 a 18 h

**Lloc:** Aula Enginy, c/ Migdia, 73, de Torroella de Montgrí

**Preu del taller:** 9 €. Preu especial per la fira

*Cal preinscripció prèvia, trucant al 699 976 601 (caldrà un mínim de participants per realitzar-lo)*

*Per a la resta de tallers de cuina i alimentació, vegeu: [www.aulaenginy.com](http://www.aulaenginy.com)*

**A l'abril, vine i mou-te amb salut!  
Pujada al castell del Montgrí**



**Hora de sortida:** 17.30 h

**Lloc de sortida i inscripcions:** Parc del Montgrí (aparcament al costat de l'escola Sant Gabriel)

*Organitza: Comissió de Prevenció i Promoció de la Salut de Serveis de Salut Integrats Baix Empordà (CAP Torroella)*

**Espectacle familiar "Pep, en verduretes",** a càrrec de Rúcula Titelles

**Hora:** 18 h

**Lloc:** plaça de la Vila

**Conferència "Per la teva salut, corre i troba't",** a càrrec de Jenny Moix, psicòloga i professora de UAB, amb el suport de l'Associació Run Woman Run

**Hora:** 20 h

**Lloc:** auditori del Museu de la Mediterrània

**Tast-col·loqui "Ets pols i a la pols tornaràs",** a càrrec de Romina Ribera de Glops d'Història i codirectora de la *Guia de vins de Catalunya*

Amb la presència d'Eloi Bonadona, Bonadona Terrissers de Quart, amb els millors vins de Catalunya fets en fang i presentat per Carles Xuriguera, autòcton

**Hora:** 21 h

**Lloc:** La Sala

*Es regalarà un exemplar de la Guia de vins de Catalunya a totes les persones inscrites a l'acte*

*Cal inscripció prèvia trucant al tel. 972 755 181 o correu electrònic a: [mhors@torroella-estartit.cat](mailto:mhors@torroella-estartit.cat)*

## DISSABTE 27 D'ABRIL

**Taller pràctic d'iniciació en la pràctica de córrer i marxa nòrdica,** a càrrec de l'Associació Run Woman Run

**Hora:** 9 h

**Inici:** plaça de la Vila

**Fi:** al parc urbà del Safareig (davant l'Espai Ter)

*Cal portar roba i calçat adequats per a la pràctica de l'esport*

*Si se'n disposa, cal portar bastons per a l'activitat de la marxa nòrdica*

**Tot el dia, XII Certamen de Pintura Ràpida, pels carrers de la vila**

**Inscripcions per a tots els participants:** de 9 a 13 h

**Lloc:** Capella de Sant Antoni



**Tot el dia botiga al carrer amb decoracions de productes de proximitat**

**Mercat de productes de l'Empordà**

**Hora:** de 10 a 20 h

**Lloc:** plaça de la Vila

**Mercat d'artesanía i alimentació de proximitat**

**Hora:** de 10 a 20 h

**Lloc:** passeig de Catalunya

**Vols aprendre com es fa activitat física al parc urbà de salut?**

**Vine i t'ho expliquem**

**Hora:** de 10 a 12 h

**Lloc:** al parc urbà del Safareig (davant l'Espai Ter)

*Cal inscripció prèvia trucant al tel. 972 755 181 o correu electrònic a: [mhors@torroella-estartit.cat](mailto:mhors@torroella-estartit.cat)*

**Mercat de Món Empordà, productes ecològics, artesanals i de km 0**

**Al migdia, paella ecològica**

**Hora:** de 10 a 20 h

**Lloc:** passeig de Catalunya

*Organitza: Associació Món Empordà*

**Vine a fer un "bany de bosc",** a càrrec de l'Associació Sèlvans

**Hora:** 10 h

**Lloc de trobada:** zona de pícnic del coll de les Sorres, al costat de la casa del guarda de les Dunes

*Cal inscripció prèvia trucant al tel. 972 755 181 o correu electrònic a: [mhors@torroella-estartit.cat](mailto:mhors@torroella-estartit.cat)*

*Cal portar roba adequada i no es pot venir acompanyat de cap mascota*

**Jocs gegants repartits en diferents espais del nucli comercial. Trobeu-los!,** a càrrec de Quiràlia

**ATENCIÓ! QUAN ELS HÀGIU REALITZAT TOTS, TINDREU UN PREMI!**

**Hora:** de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h

**Presentació de la Guia "Petits canvis per menjar millor",** de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, a càrrec de Clàudia Planas, dietista i nutricionista

**Hora:** 11 h

**Lloc:** aules del Museu de la Mediterrània

**Show cooking "Saps com preparar-te un esmorzar i un berenar saludable?",** a càrrec de Pili Ferrer i Jessica Ivorra, màster en Alimentació Conscient i Ecoxefs de Cuina Viva. Cuineres del restaurant Bionèctar. Presentat per Txe Arana, actriu i periodista

**Hora:** 11 h

**Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

**Animació itinerant "Les verduleres",** a càrrec de Traüt Companyia d'Espectacles

**Hora:** 11.30 h

**Inici:** plaça de la Vila

**Conferència "Influència de la flora bacteriana intestinal en el risc de malalties cardiovasculars",** a càrrec de José Manuel Soria, director de la Unitat Genòmica en Malalties Complexes de l'Institut de Recerca de l'Hospital de Sant Pau i president de l'Associació ActivaTT per la Salut

**Hora:** 12 h

**Lloc:** auditori del Museu de la Mediterrània

**Espectacle familiar "L'eruga voladora",** a càrrec de Cia. Pea Green Boat

**Hora:** 12 h

**Lloc:** plaça de la Vila

**Espectacle familiar "Maduixes",** a càrrec de la Bleda

**Hora:** 17 h

**Lloc:** plaça de la Vila

**Animació itinerant "Mr. Sport",** a càrrec de Traüt Companyia d'Espectacles

**Hora:** 18 h

**Inici:** plaça de la Vila

