

Avinyó Vida Saludable

Del 5 al 12 d'abril de 2025

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut (7 d'abril) arriba la quarta edició de l'Avinyó Vida Saludable amb un ampli ventall de tallers i activitats saludables i esportives. Totes són gratuïtes. Participa-hi!

Dissabte, 5 d'abril



Caminada saludable per l'entorn del municipi

De 9 a 11 h

Lloc de sortida: Pavelló Municipal

A càrrec de: Centre Excursionista d'Avinyó

Xerrada "Com organitzar un esdeveniment esportiu local?"

D' 11.30 a 12.15 h

Casal de Joves "El Refugi"

A càrrec de: Martina Codina i Xavi Segura

loga saludable

De 12.30 a 13.30 h

Patí de la Llar d'Infants

A càrrec de: Mar Bujons

Xerrada "Cuidar el benestar evita els trastorns mentals?"

18 h

Local Catalunya

A càrrec de: dra. Xell Viladrich, psiquiatra de salut mental (Althaia)

Dimarts, 8 d'abril



Taller "Descobrim la sexualitat" per resoldre dubtes i/o conèixer més aspectes relacionats amb la sexualitat

De 16.30 a 18 h

Casal de Joves "El Refugi"

A càrrec de: Lena Serrano, coach sexual i de parella

Taller "Salut sexual per al benestar de les dones"

20 h

Casal de Joves "El Refugi"

A càrrec de: Marta Garcia, coach sexual i de parella

Dimecres, 9 d'abril



Taller "Primers auxilis per gent gran"

15 h

Pavelló Municipal

A càrrec de: Reanima

Taller "Habilitats educatives en el bon ús de les pantalles a l'àmbit familiar"

De 18 a 20 h | Casal de Joves "El Refugi"

Inscripció prèvia. Es requereix un mínim de 8 participants per fer el taller

A càrrec de: Centre SPOTT (Diputació de Barcelona)

Dijous, 10 d'abril



Taller "L'oposició de bomber"

18 h

Casal de Joves "El Refugi"

A càrrec de: Andy Crespo

Divendres, 11 d'abril



Cuida el teu cos: Taller de relaxació i moviment conscient

18 h

Gimnàs IE Barnola

A càrrec de: Esther Bach

Dissabte, 12 d'abril



Taller "La comunicació no violenta com a eina per a la resolució de conflictes"

De 9 a 13 h

Casal de Joves "El Refugi"

A càrrec de: Joan Soler Sucarrats