



Fundació "la Caixa"

Ajuntament



de Tortosa



Creu Roja



Sempre **10** anys
Acompanyats

Per a la soledat
de la gent gran,
una *paraula* ho
pot canviar tot.

Racones de saber:
Xerrades i trobades d'estiu.



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

Programa de
Gent Gran



Agost 2025

Programa "Sempre Acompanyats"

(C/Berenguer IV, 41 – Creu Roja)

CICLE DE XERRADES



"Què li passa al cervell quan ens fem grans?"

Dimarts, 5 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Psicòloga d'EBAS (Ajuntament de Tortosa)



"El moviment conscient per millorar la salut emocional"

Dimecres, 6 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Psicòloga referent de benestar emocional i salut comunitària,
EAP Tortosa Est



"Tanca la porta al foc!"

Consells de prevenció i protecció en cas d'incendi"

Divendres, 8 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Bombers (Regió d'Emergències Terres de l'Ebre)



"Estratègies per portar una vida activa amb Alexa"

Dimecres, 13 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Tècnica Xarxa social per a persones grans: Enreda't (Creu Roja)





💡 **“La intel·ligència artificial, reptes i incògnites”**

Dilluns, 18 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Voluntari a Creu Roja, Cisco Lahosa

✿ **“Petits consells per a grans persones”**

Dimarts, 19 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Mossos d'Esquadra



“El bon ús dels medicaments”

Dimecres, 20 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Farmacèutica, Iris Barreda



“Cuidem la nostra alimentació”

Dimarts, 26 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Dietista-nutricionista d'atenció primària i comunitària



“Recursos socials per a la gent gran”

Divendres, 29 d'agost - De 10:30 h a 11:30 h

Treballadora social d'EBAS (Ajuntament de Tortosa)

XERRADES GRATUÏTES AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA:

677 403 475 – 677 403 725

Amb la col·laboració de: Ajuntament de Tortosa. Equip d'Atenció Primària de Tortosa Est. Bombers (Regió Emergències Terres de l'Ebre). Creu Roja. Mossos d'Esquadra. Farmacèutica Iris Barreda.



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

**Programa de
Gent Gran**



Barris de Tortosa en Festes



Associació de Veïns de Sant Llàtzer



Del 31 de juliol al 3 d'agost



Per a més informació: 624.607.534

Associació de Veïns de Santa Clara



1 i 2 d'agost



Per a més informació: 659.668.809

Associació de Veïns del Rastre



Del 14 al 16 d'agost



Per a més informació: 653.185.034

Associació de Veïns de Remolins (Comissió de Festes)



Del 16 al 24 d'agost



Per a més informació: 652.918.505

Altres activitats d'interès i gratuïtes a Tortosa



Cinema a la fresca: *Parc Teodor González* / ⌚ A les 22 h

Dimecres 6 d'agost: *El 47*

Dimecres 13 d'agost: *Flown, un món per salvar*

Dimecres 20 d'agost: *Cónclave*



DeltaChamber Music Festival: Selecció Existir

Dissabte 2 d'agost

Centre Cívic de Ferreries / ⌚ A les 11 h

Organitza: DeltaChamber i Ajuntament de Tortosa





Refugis Climàtics a Tortosa

Casal Cívic i Comunitari de Tortosa

🕒 De dilluns a divendres, de 11:00 h a 19:00 h

Biblioteca Marcel·lí Domingo

🕒 Dilluns: de 15:00 h a 21:00 h

🕒 De dimarts a divendres: de 9:00 h a 15:00 h

Win Tortosa

🕒 De dilluns a divendres: de 6:30 h a 21:30 h

🕒 Dissabtes: de 9:30 h a 15:00 h

Ajuntament de Tortosa

🕒 De dilluns a divendres: de 8:00 h a 21:00 h

Mercat Municipal

🕒 De dilluns a dijous: de 8:00 h a 14:30 h

🕒 Divendres i dissabtes: de 8:00 h a 15:00 h

Per conèixer els espais exteriors i més informació consulteu el mapa a:

www.tortosa.cat



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

Programa de
Gent Gran



Fundació "la Caixa"

Ajuntament



de Tortosa



Creu Roja



Sempre **10** anys
Acompanyats

Per a la soledat
de la gent gran,
una *paraula* ho
pot canviar tot.

Us esperem!

Si tens + de 60 anys i vols passar un estiu actiu:
Truca per inscriure't al 677 403 475 – 677 403 725



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

Programa de
Gent Gran