

12a Fira
Empordà
cuina i salut

8 i 9 de maig de 2026

Torroella de Montgrí



Cuina que cuida

DIJOURS 7 de maig

Xerrada del CAP “Envelliment saludable, claus per cuidar-te millor”, a càrrec de l'ABS de Torroella de Montgrí

Hora: 18.30 h **Lloc:** Museu de la Mediterrània

DIVENDRES 8 de maig

Activitat
gratuïta

Berenar infantil amb productes locals

Hora: 17.30 h **Lloc:** plaça de la Vila

Projecte “Memòria de peix”. “Rastres, nàiades i ormejos: una immersió al món del peix”. Has pescat mai al riu? Vine a descobrir i ajudar a recuperar els secrets antics de la pesca de riu amb l'associació Sorellona.

Hora: de 17.30 a 19.30 h **Lloc:** plaça de la Vila

Espectacle familiar “La Sardinilla”, de Corderroure Produccions. Una aventura musical per a tota la família. A la platja de “La Sardinilla”, on l'estiu sembla no acabar mai, El “Berberetxu”, l'amable i carismàtic propietari, i el seu fidel DJ Anxoveta han de tenir-ho tot a punt per a la gran inauguració del “Xiringuito”.

Hora: 18 h **Lloc:** plaça de la Vila

Coneguem el Ter. Fauna invasora i fauna protegida, a càrrec dels serveis pedagògics del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. Itinerari familiar al capvespre per la riba del Ter per gaudir de la fauna i la flora i entendre els impactes, les problemàtiques i la importància de conservar aquest ecosistema fluvial.

Hora: de 19 a 21 h **Inici:** Plaça de la Vila



Cuina en directe, show cooking a càrrec d'**Ada Parellada**, restauradora i propietària del restaurant Semproniana.

Hora: 19 h

Lloc: plaça de la Vila

.....

Tastets a plaça

Tastets de productes locals i del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter

Hora: 20 h

Lloc: plaça de la Vila

Venda de tiquets a la mateixa plaça

DISSABTE 9 de maig

Mercat d'artesanía i d'alimentació

Hora: de 10 a 20 h **Lloc:** passeig de Catalunya

.....

Taller de planter, a càrrec dels Natus Girona

Vine a descobrir el planter de temporada! Farem una pràctica real de com plantar-ne i podràs emportar-te el teu planter preferit.

Hora: de 10 a 13.30 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

Taller d'abelles, insectes pollinitzadors i construcció d'hotels d'insectes, a càrrec de l'Associació Gestió Natural

Hora: de 10 a 13.30 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

Vine a jugar al joc de l'Hola Watty i el joc de l'energia, a càrrec d'Aula BGT-recursos ICAEN

Horari: de 10 a 13.30 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau



Taller de corriol camanegre, a càrrec dels serveis pedagògics del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter.

Descobrirem com és i com viu aquest ocell de platges i dunes, del qual al Parc Natural hi ha actualment unes 25 parelles nidificants, i per què és important respectar i protegir els espais on cria. A través d'una activitat participativa, aprendrem com podem ajudar a conservar el seu hàbitat quan anem a la platja.

Hora: d'11 a 13 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

Cuina en directe
“Producte i cuina del territori”, *show cooking* a càrrec de productors i restauradors del municipi. Activitat conduïda per **Alba Serra i Laura Pernía** de @taulaperdos_, les creadores de contingut gastronòmiques que no et pots perdre!

Hora: 11.30 h

Lloc: plaça de la Vila





**Animació itinerant
“Monsieur Florian, tant
per tant sabata gran”,** a
càrrec de La Zigurat Circus
Band

Hora: de 12 a 13 h

Inici: pl. del Mestre Pere Rigau

Taller de planter, a càrrec dels Natus Girona

Vine a descobrir el planter de temporada! Farem una pràctica real de com plantar-ne i podràs emportar-te el teu planter preferit.

Hora: de 16.30 a 19.30 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

Taller d'abelles, insectes pol·linitzadors i construcció d'hotels d'insectes, a càrrec de l'Associació Gestió Natural

Hora: de 16.30 a 19.30 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

Vine a jugar al joc de l'Hola Watty i el joc de l'energia, a càrrec d'Aula BGT-recursos ICAEN

Horari: de 16.30 a 19.30 h **Lloc:** plaça del Mestre Pere Rigau

**Conferència “Backyard Ultra, entrenant l'infinit:
estratègia i Nutrició”** Backyards?, t'expliquem què són, com
funcionen i com preparar-te per fer-ne una, a càrrec d'Oriol Antolí
(7è corredor mundial), Xavier Sebastià (dietista nutricionista
esportiu) i Rubèn Cruz (director de Backyard Montgri)

Mostra de 2 voltes Backyard. Cal portar calçat adequat

Hora: 16.30 h **Lloc:** auditori del Museu de la Mediterrània

**Animació itinerant “Monsieur Florian, tant per tant
sabata gran”,** a càrrec de La Zigurat Circus Band

Hora: de 17 a 18 h **Inici:** plaça del Mestre Pere Rigau



Cuina en directe
**“L’Empordà amb gust:
història, producte i
cuina”.**

Show cooking a càrrec de
Jordi Àvila, divulgador
gastronòmic i conseller
domèstic de TV3

Hora: 17 h

Lloc: plaça de la Vila

Espectacle familiar “De faula”, a càrrec de La Guilla
Teatre.

A través de faules clàssiques com “La cigala i la formiga”, “La guineu i el corb” o “La llebre i la tortuga”, aquest espectacle ens endinsa en un món de conte per reflexionar, amb ulls ben actuals, sobre la conducta humana, la deixadesa als boscos, el maltractament entre iguals o l’abús de poder, i sobre com l’astúcia, la reflexió i fins i tot l’amor poden ajudar a canviar situacions adverses.

Hora: 18 h

Lloc: plaça dels Dolors

Cuina en directe, show
cooking amb en **Cintet**
El xef **Jacint Carafí** ens
convida a gaudir d’una
experiència gastronòmica
que no et pots perdre!

Hora: 18.30 h

Lloc: plaça de la Vila



Durant la setmana de la Fira Empordà, Cuina i Salut, anima't i fes tastets de salut.

Els següents centres esportius t'ofereixen una jornada de portes obertes, amb classes gratuïtes, per fer salut:

CERI, centre d'entrenament i rehabilitació individualitzat

C/ de Santa Margarida, 18 - Torroella de Montgrí

Més informació i inscripcions:

<https://tinyurl.com/y62bz5vu>

Cal reserva prèvia a ceritorroellademontgri@gmail.com

El Xerpa del Montgrí

C/ Transport, 38

Més informació i inscripcions:

<https://tinyurl.com/mpwbf2u>

Cal reserva prèvia al 872 993 715 o per whatsapp al: 609 811 870

Improvement, centre d'entrenament, rendiment i salut

Ronda països Catalans, 10 - Torroella de Montgrí

Més informació i inscripcions:

<https://tinyurl.com/5n8xa4u4>

Cal reserva prèvia al 663 381 069

La Salada Ioga

C/ dels Dolors, 8 local 3 - Torroella de Montgrí

Més informació i inscripcions:

<https://tinyurl.com/bd3ptsc2>

Cal reserva prèvia per whatsapp al 644 897 244

Activitats dirigides - Ajuntament de Torroella de Montgrí

Pavelló Municipal d'Esports. Ronda Pau Casals, s/n

Més informació i inscripcions:

<https://tinyurl.com/yn7sakmn>

Cal reserva prèvia a esports@torroella-estartit.cat

També podeu trobar més informació i les inscripcions a la web de l'Agenda d'Activitats a l'Ajuntament de Torroella de Montgrí, al **972 755181** o a promocioeconomica@torroella-estartit.cat

Entitats esportives del municipi:

<https://www.torroella-estartit.cat/ca/esportives.html>

I no et perdis...

Del 15 de maig al 15 de juny:

Les Jornades
Gastronòmiques del Sonso
de l'Estartit

16 de maig, Esmorzar de pescadors:

Sonsada popular, a les 11 h
del matí



L'organització es reserva el dret de modificar aquest programa d'activitats si causes imprevistes ho fan necessari. Aquests canvis s'anunciaran a les xarxes socials de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí.



**Ajuntament de
Torroella de Montgrí**



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Energia



Parc Natural
del Montgrí, les Illes Medes
i el Baix Ter



Museu de la
Mediterrània



ABS Torroella de Montgrí
Serveis de Salut Integrats

CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



gisfera
CORPORATIVA GEOMINERAL



Agència Catalana
de l'Alga



IMPROVEMENT
CENTRE D'ENTRAMENT
RENOMIAMENT I SALUT

