

CERQUEM SALUT!

Xerrades per un estil de vida saludable - Els dimecres a les 18h

- **19 de Setembre : Setmana Europea per la mobilitat (European Mobility Week)**

- **Per una ciutat saludable: Mou-te, cuida't, fes salut**

Albert Guerrero Psicòleg Clínic, Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

Ana Molina, Bea Garvi i Leonor Fructuoso Infermeres del CAP Terrassa Nord

- **20 Setembre: Caminada popular : Recorregut saludable per la ciutat**

- **9:30h Esmorzar Saludable**

- **10h Caminada 4,5 km per les rutes saludables de la ciutat** (durada aprox. 1h)

Comissió de Salut Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **10 Octubre:**

- **Districte 6: descobreix, aprèn, participa i gaudeix del teu Barri**

Silvia Tierz Poyuelo i Bea Garvi Garela Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **17 Octubre:**

- **Obesitat Infantil: Epidèmia del Segle XXI**

Montserrat Antúnez Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **31 Octubre:**

- **És Grip ... i ho saps!**

Ana Molina Gracia Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

Bea Garví Galera Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **14 Novembre: Celebració del dia mundial de diabetis**

- **Conversant amb la Diabetis**

Albert Guerrero Psicòleg Clínic, Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

Activitats realitzades en col·laboració amb l'ADC Terrassa.

- **12 Desembre:**

- **Marató TV3 2018: Càncer**

Albert Guerrero Palmero Psicòleg Clínic, Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **23 Gener:**

- **Cap gota: Stop a la incontinència orinaria**

Aitor Campos Domínguez, Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord.



Rambla Francesc Macià, 191-193

Telf. 937397420



CERQUEM SALUT!

Xerrades per un estil de vida saludable - Els dimecres a les 18h

○ **6 Febrer:**

○ **Automaneig del MPOC: La MPOC, i poc a poc**

Montserrat Chicote Pablo Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

○ **20 Febrer:**

○ **Alimentació saludable**

Leonor Fructuoso Aroca Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

○ **6 Març:**

○ **El Sintrom : el meu amic. ¿Qui és la meva cita de les 7?**

Montserrat Chicote Pablo Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

○ **13 Març:**

○ **La malaltia i la mort. Reptes per a les persones del S. XXI**

Miquel Mora i Previ Professor de Ciències Socials. President de la Fundació Acompanya – Ca n'Eva

○ **20 Març:**

○ **Ansietat, estrès i qualitat de vida**

Albert Guerrero Palmero Psicòleg Clínic, Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord.

Ignacio Nuñez Fortea Psicòleg Clínic Institució CIMED.

○ **10 abril:**

○ **Cames cansades i varius: què hi podem fer?**

Silvia Tierz Poyuelo Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

○ **15 Maig:**

○ **Conviure amb el dolor (Dia Mundial de la Fibromiàlgia)**

Albert Guerrero Palmero Psicòleg Clínic, Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

Leonor Fructuoso Aroca Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

Ignacio Nuñez Fortea Psicòleg Clínic Institució CIMED

○ **5 Juny:**

○ **Taller d'Estiraments***

Minerva Herrero Torres . Infermera de Família i Comunitària del CAP Sant Llàtzer. *Cal inscripció prèvia

○ **12 Juny:**

○ **Taller d'Estiraments***

Minerva Herrero Torres . Infermera de Família i Comunitària del CAP Sant Llàtzer. *Cal inscripció prèvia



Rambla Francesc Macià, 191-193

Telf. 937397420



Cultura
www.terrassa.cat/cultura