

# CERQUEM SALUT!

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

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

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

Albert Guerrero i María Lozano, Infermers de Família i Comunitària del CAP Nord

- **19 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

- **9 Octubre: Dieta Mediterrània: taller de cuina**

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

i Daniel Aranda, cuiner

- **23 Octubre: És Grip ... i ho saps!**

María Lozano i María Navarro, Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **13 Novembre: Conversant amb la Diabetis (Dia mundial de la diabetis)**

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

María Lozano Casado Infermera de Família i Comunitària CAP Terrassa Nord

*Activitat realitzada en col·laboració amb l'ADC Terrassa.*



- **11 Desembre: Marató TV3 2019: Malalties minoritàries**

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

- **15 Gener: Stop Caigudes**

María Jiménez Infermera de Família i Comunitària del CAP Sant Llàtzer

- **12 Febrer: La soledat no té edat // Com superar la soledat // Solitud no volguda, com combatre-la!**

María Lozano i Ana Molina Infermeres de Família i Comunitària del CAP Nord

- **11 Març: Ansietat, estrès i qualitat de vida**

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

Ignacio Nuñez Fortea Psicòleg Clínic Institució CIMED.

- **15 abril: Dia Mundial de l'activitat física**

Albert Guerrero Infermer de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **13 Maig: Fibromiàlgia: conviure amb el dolor (Dia Mundial de la Fibromiàlgia)**

Albert Guerrero Psicòleg Clínic, Infermer de Família i Comunitària del CAP Nord, Leonor Fructuoso Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord; Ignacio Nuñez Fortea Psicòleg Clínic Institució CIMED

- **3 i 17 de Juny: Taller d'Estiraments\***

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

La Marató

3

**Biblioteca Districte 6 - Rambla Francesc Macià, 191-193**

**Telf. 937397420 bd6@terrassa.cat**