

CERQUEM SALUT!

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

- **22 Setembre: Ilum al final del túnel (COVID19) (título provisional)**

Àngela Gonzalez Garcia , Albert Guerrero Palmero i R1 (Albert) Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord.

- **13 Octubre: Que no t'atrapi la Grip ni el COVID**

Àngela Gonzalez Garcia , Albert Guerrero Palmero i R1 (Albert) Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord.

- **10 Novembre: Dia Mundial de la Diabetis**

9h Caminada popular: *ens trobarem davant la biblioteca bd6 per fer un circuit urbà*

18h Xerrada: Conversant amb la diabetis

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

Àngela Gonzalez Garcia Infermera de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

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



- **15 Desembre: El Plaer de menjar bé**

Àngela Gonzalez Garcia i R1 (Albert) Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord.
Infermeres de Família i Comunitària del CAP Nord.

- **12 Gener: Salut Carciovascular: fes-la possible**

Andrea Alvarez de Lera i R1 (Ció) Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord

- **9 Febrer: Ansietat i Depressió en temps de COVID**

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

Ignacio Nuñez Fortea Psicòleg Clínic Institució CIMED.

- **9 Març Solitud no volguda (títol provisional)**

Àngela Gonzalez Garcia , Albert Guerrero Palmero i R1 (Albert) Infermeres de Família i Comunitària del CAP Terrassa Nord.

- **27 Abril: Activitat física: per un estil de vida saludable**

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

Àngela Gonzalez Garcia Infermera de Família i Comunitària del CAP Nord.

- **11 Maig: Fibromiàlgia i dolor crònic**

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

Ignacio Nuñez Fortea Psicòleg Clínic Institució CIMED. Leonor Fructuoso Aroca Infermera de Família i Comunitària del CAP Nord.

- **8 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

