

# ESCOLA DE SALUT PER A TOTHOM

Espai d'aprenentatge dinàmic i participatiu amb temes per a totes les edats, orientats a una vida activa i saludable

## PROGRAMACIÓ 2017

- **Gimnàstica abdominal hipopressiva**  
Dimarts 21 i 28 de febrer, 7, 14, 21 i 28 de març, 4, 18 i 25 d'abril
- **Música, emocions i benestar**  
Dijous 2, 9, 16, 23 i 30 de març
- **Com tenir cura de la nostra esquena**  
Dijous 6 d'abril
- **Artrosi de genoll i maluc**  
Dijous 20 d'abril
- **Consells per tenir cura de les nostres espatlles**  
Dijous 27 d'abril
- **Mou-te i posa en sintonia la ment i el cos**  
Dijous 4, 11, 18 i 25 de maig
- **Els perills d'Internet**  
Dijous 11 de maig
- **Treure tòxics de la nostra llar**  
Dijous 1 de juny
- **Parlem de sexe**  
Dijous 8 de juny
- **Anticonceptius: alternatives a la pastilla**  
Dijous 15 de juny
- **Fibromiàlgia: taller d'activació dinàmica**  
Dimarts 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre, i 7, 14, 21 i 28 de novembre
- **Reanimació cardiopulmonar**  
Dijous 5 d'octubre
- **Les vacunes, una prevenció necessària**  
Dijous 19 d'octubre
- **Voluntats anticipades**  
Dijous 26 d'octubre
- **Diabetis Mellitus**  
Dijous 2 de novembre
- **Com deixar de fumar**  
Dijous 9 de novembre
- **Pastilles, les justes**  
Dijous 16 de novembre
- **Coneix el teu centre de salut CAP Guineueta**  
Dijous 23 de novembre
- **Riscos per a joves (violència masclista, drogues...)**  
Dijous 23 de novembre
- **La salut de les dones: la diferència importa**  
Dijous 30 de novembre
- **Viure les nostres emocions sense por**  
Dijous 14 de desembre

### Inscripcions:

- Al CAP Guineueta
- Al telèfon 627 105 596
- Per correu electrònic a:  
[comunitariaguineueta.bcn.ics@gencat.cat](mailto:comunitariaguineueta.bcn.ics@gencat.cat)



ESPAI SOCIAL  
DE SALUT  
COMUNITÀRIA  
GUINEUETA

Impulsen:



Districte de  
Nou Barris

Ajuntament de  
Barcelona

