

ESCOLA DE SALUT PER A TOTHOM

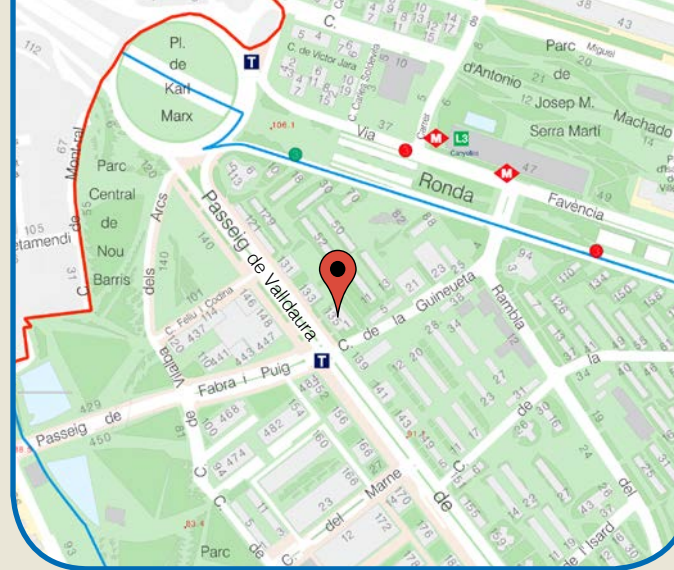
Espai d'aprenentatge dinàmic i participatiu amb temes per a totes les edats, orientats a una vida activa i saludable

PROGRAMACIÓ 2017

Tallers i xerrades gratuïtes
els dimarts i els dijous



ESPAI SOCIAL
DE SALUT
COMUNITÀRIA
GUINEUETA



Espai Social de Salut Comunitària Guineueta

Pg. Valldaura, 135
(al costat del CAP Guineueta)



Equipament accessible per a persones amb mobilitat reduïda



Servei d'interpretació amb llengua de signes o subtitulació prèvia sol·licitud amb set dies d'antelació

Impulsen:



CSB Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública

Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Guineueta

Districte de
Nou Barris

Ajuntament de
Barcelona



PRIMER TRIMESTRE**Gimnàstica abdominal hipopressiva**

Porteu roba còmoda i una tovallola o manta
Dimarts 21 i 28 de febrer, 7, 14, 21 i 28 de març, 4,
18 i 25 d'abril, de 18 a 19.30 h

Música, emocions i benestar

Dijous 2, 9, 16, 23 i 30 de març, de 10.30 a 12.30 h

SEGON TRIMESTRE**Com tenir cura de la nostra esquena**

Dijous 6 d'abril, de 10.30 a 12.30 h

Artrosi de genoll i maluc

Dijous 20 d'abril, de 10.30 a 12.30 h

Consells per tenir cura de les nostres espatlles

Dijous 27 d'abril, de 10.30 a 12.30 h

Mou-te i posa en sintonia la ment i el cos

Dijous 4, 11, 18 i 25 de maig, de 10.30 a 12.30 h

Els perills d'Internet

Adreçat a pares i mares, joves i tutors/es
Dijous 11 de maig, de 18 a 19.30 h

Treure tòxics de la nostra llar

Dijous 1 de juny, de 18 a 20 h

Parlem de sexe

Adreçat a dones
Dijous 8 de juny, de 18 a 20 h

Anticonceptius: alternatives a la pastilla

Adreçat a dones
Dijous 15 de juny, de 18 a 20 h

QUART TRIMESTRE**Fibromiàlgia: taller d'activació dinàmica**

Porteu roba còmoda i una tovallola o manta
Dimarts 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre, i 7, 14, 21 i 28
de novembre, de 18 a 19.30 h

Reanimació cardiopulmonar

Dijous 5 d'octubre, de 10.30 a 12.30 h

Les vacunes, una prevenció necessària

Dijous 19 d'octubre, de 10.30 a 12.30 h

Voluntats anticipades

Dijous 26 d'octubre, de 10.30 a 12.30 h

Diabetis Mellitus

Dijous 2 de novembre, de 10.30 a 12.30 h

Com deixar de fumar

Dijous 9 de novembre, de 10.30 a 12.30 h

Pastilles, les justes

Dijous 16 de novembre, de 10.30 a 12.30 h

Coneix el teu centre de salut. CAP Guineueta

Dijous 23 de novembre, de 10.30 a 12.30 h

Riscos per a joves

(violència masclista, drogues...)

Adreçat a joves, pares i mares, i tutors/es
Dijous 23 de novembre, de 18 a 19.30 h

La salut de les dones: la diferència importa

Adreçat a dones
Dijous 30 de novembre, de 18 a 20 h

Viure les nostres emocions sense por

Adreçat a dones
Dijous 14 de desembre, de 18 a 20 h

TALLERS I XERRADES A CÀRREC DE:

- Montse Baños, fisioterapeuta
- Marta Oller, musicoterapeuta. Associació Pausa amb Música
- Clara del Moral, fisioterapeuta. CIS Cotxeres
- Maite Chacón, educadora de la veu. Associació Catalana de Tai-Txi Chuan
- Domènech Colomé, mosso d'esquadra
- Anna Font, Margarita López, Montse Catalán, Esperança Aguilà i Roser Carrè, professionals del Centre d'Anàlisi i Programes Sanitaris (CAPS)
- Professionals sanitaris/àries del CAP Guineueta

Sessions gratuïtes. Places limitades. Cal inscripció prèvia. Inscripció oberta durant tot l'any

PODEU INSCRIURE-US-HI:

- Lliurant la butlleta emplenada al CAP Guineueta
- Enviant-la per correu electrònic a comunitariaguineueta.bcn.ics@gencat.cat
- Trucant al telèfon 627 105 596

Nom i cognoms

Edat Telèfon

Correu electrònic

Marqueu amb una X el taller/activitat a què us inscriviu:

- Gimnàstica abdominal hipopressiva
- Música, emocions i benestar
- Com tenir cura de la nostra esquena
- Artrosi de genoll i maluc
- Consells per tenir cura de les nostres espatlles
- Mou-te i posa en sintonia la ment i el cos
- Els perills d'Internet
- Treure tòxics de la nostra llar
- Parlem de sexe
- Anticonceptius: alternatives a la pastilla
- Fibromiàlgia: taller d'activació dinàmica
- Reanimació cardiopulmonar
- Les vacunes, una prevenció necessària
- Voluntats anticipades
- Diabetis Mellitus
- Com deixar de fumar
- Pastilles, les justes
- Coneix el teu centre de salut. CAP Guineueta
- Riscos per a joves (violència masclista, drogues...)
- La salut de les dones: la diferència importa
- Viure les nostres emocions sense por

