

JORNADES DE SALUT A CAPELLADES

DESEMBRE
2016



DIMARTS 13 DE DESEMBRE

Sala d'actes de la biblioteca El Safareig, a les 19 hores.

Presentació de les Jornades

Xerrada-taller: **Dieta Mediterrània, cuina saludable.** A càrrec de **Pere Castells**, especialista en Gastrocultura Mediterrània.



DIJOURS 15 DE DESEMBRE

Teatre la Lliga, 19 hores

Activem-nos! Màster Class de gimnàstica aeròbica.

A càrrec de **Sònia Pérez**.



Saló Rosa de la Lliga, a les 19 hores

Xerrada: **Ictus i les lesions medul·lars i cerebrals traumàtiques.** A càrrec de **Francina Travesset**, infermera del Centre d'Atenció Primària de Capellades.

DILLUNS 19 DE DESEMBRE

Escola Bressol Vailets, a les 18 hores

Xerrada: **Alimentació saludable per a pares i mares d'educació infantil.**

A càrrec de **Funbrain, Ciència divertida.**



DIMARTS 20 DE DESEMBRE

Sala d'actes de la Biblioteca el Safareig, a les 19 hores

Xerrada-Taller: **L'Ansietat i l'estrés en la vida quotidiana. Conseqüències i estratègies per prevenir i afrontar.** A càrrec de **Cristina Estrada**, psicòloga.

DIMECRES 21 DE DESEMBRE

Sala d'actes de la Biblioteca el Safareig, a les 19.30 hores

Xerrada: **Coneguem la plataforma d'internet "La Meva Salut" del Servei Català de la Salut. Un espai personal d'informació i consulta (eConsulta) de la nostra salut.** A càrrec de la **Dra. Marta Segarra**, directora i **Maite Toledano**, referent de gestió, del Centre d'Atenció Primària de Capellades.

DIJOURS 29 DE DESEMBRE

Sortida davant del CAP de Capellades, a les 9.30 hores

Mou-te! Caminem i fem salut. Caminada en grup.



Ajuntament de Capellades



Llar d'Infants Municipal
Vailets



Diputació
Barcelona