



APUNTA-T'HO!



Badalona
Serveis
Assistencials

CAP MARTÍ I JULIÀ

PRIMAVERA 2024



Activitats grupals

BENESTAR EMOCIONAL

Ansietat i estrès - Adults

Millorem l'autoconeixement i potenciem l'autoregulació promovent un major benestar emocional.

Benestar emocional - Gent Gran

Aprenem sobre les emocions, la seva funció, l'autoestima, els hàbits saludables i la socialització per tal de promoure un millor benestar emocional.

Millora el teu son

Aprenem com funciona el son i treballem en estratègies per millorar-ne la qualitat.

RACÓ DE MEMÒRIA

Grup d'iguals per exercitar i estimular les capacitats d'atenció, memòria i psicomotricitat fina. Fomentar la relació amb els altres i l'acceptació de les limitacions individuals en un intent de millorar la qualitat de vida de les persones.

GRUP D'HÀBITS SALUDABLES

Grup d'adults on es donarà informació i eines que promoguin l'adquisició d'hàbits saludables: alimentació, gestió emocional i exercici terapèutic.

GRUPS D'EXERCICI TERAPEÚTIC

Treballem patologies musculoesquelètiques cròniques per disminuir el dolor, millorar la qualitat de vida i autonomia de la persona i promoure hàbits saludables.

ESPAI DIABETIS MELLITUS 2

Espai de 4 sessions adreçat a persones adultes amb Diabetis Mellitus tipus 2, on es donarà informació i eines que promoguin l'adquisició d'hàbits saludables: alimentació, gestió emocional, activitat física i cura del peu diabètic.

CONSULTA AL TEU EQUIP DE REFERÈNCIA

Per a més informació i inscripcions, consulteu el vostre equip d'atenció primària o adreceu-vos al taulell.