



APUNTA-T'HO!

CAP MARTÍ I JULIÀ



TARDOR 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 - Adults i Gent Gran

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.

GRUPS D'EXERCICI TERAPÈUTIC

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

GRUP D'HÀBITS SALUDABLES

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

ESPAI DIABETIS MELLITUS 2

Grup de 6 sessions adreçat a persones adultes amb Diabetis Mellitus tipus 2, on es donarà informació i eines que promoguin l'adquisició d'hàbits saludables en alimentació.

ALIMENTACIÓ CARDIOSALUDABLE

Grup de 6 sessions d'adults on es donarà informació i eines per promoure la salut cardiovascular.

ALIMENTACIÓ EN EL DOLOR CRÒNIC

Aprenem com l'alimentació pot donar suport i ajudar a gestionar el dolor.

**CRITERIS DE PARTICIPACIÓ:
CAL DERIVACIÓ DEL PROFESSIONAL SANITARI**

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



APUNTA-T'HO!

CAP MARTÍ I JULIÀ

TARDOR 2024



Activitats comunitàries

TALLER DE MEMÒRIA

Exercitem el nostre cervell per mantenir-lo en forma. Activitats, reptes i exercicis guiats per optimitzar el funcionament de la memòria.

Lloc: Casal Can Mercader

Dates: Del 18 de novembre al 23 de desembre

Horari: Dilluns de 12.00h a 13.00h

XERRADA: GESTIÓ DE NOVES TECNOLOGIES A L'ADOLESCÈNCIA

Exercitem el nostre cervell per mantenir-lo en forma. Activitats, reptes i exercicis guiats per optimitzar el funcionament de la memòria.

Lloc: Biblioteca Canyadó i Casagemes - Joan Argenté

Data: 21 de novembre

Horari: Dijous de 18.30h a 19.30h

ESPAI SALUT - ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

Activitat adreçada a persones **majors de 65 anys**

Fomentem un envelliment actiu i saludable mitjançant pautes d'exercici terapèutic amb l'objectiu d'ajudar a prevenir el dolor crònic i la debilitat física relacionada amb l'edat.

Lloc: Poliesportiu Municipal Casagemes - Albert Esteve

Dates: Del 16 d'octubre al 18 de juny (Excepte festius i períodes vacacionals)

Horari: Dimecres de 10.00h a 10.45h

INSCRIPCIÓ OBERTA

inscripciomarti.julia@bsa.cat

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