



APUNTA-T'HO!

CAP MARTÍ I JULIÀ

HIVERN 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.

Dates: Del 11 de MARÇ al 29 d'ABRIL

Horari: DILLUNS 12.00H a 13.00H

Lloc: Casal Can Mercader

TALLER DE RISOTERÀPIA

Fomentem el benestar emocional i la millora de l'estat d'ànim tot fent una activitat diferent i divertida.

Dates: Del 12 de FEBRER al 4 de MARÇ

Horari: DILLUNS 12.00H a 13.00H

Lloc: Casal Can Mercader

ESPAI SALUT

Envelliment actiu i saludable

Fomentem un estil de vida saludable mitjançant pautes d'exercici físic terapèutic amb l'objectiu d'ajudar a prevenir el dolor crònic i evitar el sedentarisme.

Dates: Obert d'OCTUBRE a JUNY (Excepte festius i períodes vacacionals)

Horari: DIMECRES 10.00H a 10.45H

Lloc: Poliesportiu Municipal Casagemes - Albert Esteve

INSCRIU-TE A:

inscripciomarti.julia@bsa.cat

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



APUNTA-T'HO!

CAP MARTÍ I JULIÀ

HIVERN 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.

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.

**GRUPS SOTA DERIVACIÓ PER PART DE PROFESSIONAL SANITARI
INFORMAT A:**

inscripciomarti.julia@bsa.cat

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