



APUNTA-T'HO!



**Badalona
Serveis
Assistencials**



HIVERN (GENER - MARÇ 2025)

Activitats grupals

CAP NOVA LLOREDA

**GRUPS SOTA DERIVACIÓ PER
PART DE PROFESSIONAL SANITARI**

MILLORA DEL BENESTAR EMOCIONAL

Millora la teva vida coneixent les teves emocions i aprèn a regular-les a través d'estratègies de relaxació.

GRUP DE GESTIÓ DE LA SIMPTOMATOLOGIA ANSIOSA

Aprenentatge de tècniques i eines per la gestió dels símptomes derivats de l'ansietat.

GRUP DE MILLORA DELS HÀBITS DEL SON

Aprenentatge de tècniques i eines per millorar els hàbits del dia a dia així com la gestió de l'insomni.

GRUPS DE PATOLOGIA MUSCUL-ESQUELÈTICA CRÒNICA

Grups terapèutics adreçats a població amb diagnòstic de dolor lumbar, cervical, d'espatlla, maluc, genoll i grup de fragilitat.

UNEIX-TE AL CANVI: ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Grup on treballem en la millora dels hàbits d'alimentació i estil de vida saludable mitjançant la motivació, estratègies per a menjar de forma més saludable i una bona gestió de les emocions amb el menjar.

EDUCACIÓ DIABETIS TIPUS 2

Grup on resoldrem dubtes i aportarem estratègies per a una millor gestió de la diabetis tipus 2, des de coneixement sobre la malaltia i les seves complicacions, alimentació, exercici terapèutic i gestió emocional.

Per a més informació consulteu el vostre equip d'atenció primària o
adreceu-vos al taulell del CAP NOVA LLOREDA.



APUNTA-T'HO!



**Badalona
Serveis
Assistencials**



HIVERN (GENER - MARÇ 2025)

Activitats comunitàries

CAP NOVA LLOREDA

INSCRIU-TE A:

inscripciolloreda@bsa.cat

NO VULL ESTAR SOL, TRUCA'M

Acompanyament telefònic a gent gran amb soledat no volguda.

Horari: A convenir, segons voluntaris.

Lloc: Via telefònica i coordinacions entre voluntaris un cop al mes al Casal Cívic Nova Lloreda.

VOLUNTARIAT GENT GRAN I ESCOLA MERCÈ RODOREDÀ

Tallers intergeneracionals entre gent gran i alumnes de l'escola.

Horari: tardes.

Lloc: Escola Mercè Rodoreda, coordinacions entre voluntaris un cop al mes al Casal Cívic Nova Lloreda.

CAFÈ TERTÚLIA

Posem-nos al dia en temes de salut.

Horari: 3r divendres de cada mes,
de 10:30 a 12:00h

Lloc: Centre Cívic i Comunitari de
Nova Lloreda.

Horari: 4t dilluns de cada mes
de 10:30 a 12:00h.

Lloc: Centre Cívic i Comunitari
de **Sant Crist.**

ESPAI SALUT: ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

Horari: cada dijous de 9 a 9:45h.

Lloc: Pista Poliesportiva Joaquim Blume.

Activitat limitada a 30 persones.

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