



APUNTA-T'HO!



**Badalona
Serveis
Assistencials**



TARDOR (OCTUBRE - DESEMBRE 2024)

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.

TALLER “CUIDAR AL CUIDADOR”

Taller destinat a proporcionar habilitats i tècniques per afrontar les cures de persones depenents i saber com gestionar les emocions.

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**



TARDOR (OCTUBRE - DESEMBRE 2024)

Activitats comunitàries

CAP NOVA LLOREDA

INSCRIU-TE A:

inscripciolloreda@bsa.cat

NO VULL ESTAR SOL, TRUCA'M

Horari: A convenir, segons voluntaris.

Lloc: Via telefònica i 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: Preguntar al Centre Cívic i Comunitari de Sant Crist.

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.