

CAP Progrés-Raval

Activitats grupals

 **HIVERN 2026** 

Benestar emocional



Taller de memòria

Dimecres d'11 a 12.30 h.

Grup ansietat adults

Grups de matí i de tarda.

Grup benestar emocional infantojuvenil

Horari pendent de confirmació.

Infermeria pediàtrica



Espai lactància

Divendres d'11 a 13.30 h.

**Alimentació complementària
en infants a partir de 6 mesos**

Dijous de 15 a 17 h.

Infermeria d'adults



Grup marxa nòrdica

Dimecres d'11 a 13 h.

Consulta oberta inhaladors

Últim divendres del mes d'11 a 13 h.

Taller d'autocura del peu diabètic

Dimarts de 15 a 17 h.

Taller d'insomni

Dates a determinar

Treball social



Espai social

Dijous d'11 a 12.30 h.

Fisioteràpia



Grup lumbàlgia inespecífica

Grup tendinopatia d'espatlla

Grup gonàlgia per artrosi

Grup coxàlgia per artrosi o bursitis

Grup cervicàlgia i dorsàlgia inespecífica

Grup fragilitat

Dilluns, dimarts, dimecres i dijous -el dia varia en funció del grup- en horari de matí.

Nutrició



Grup "Alimenta't: cos i ment"

Dilluns. Grups de matí i de tarda.

Grup alimentació i diabetis tipus 2

Dilluns. Grups de matí i/o de tarda.

Grup alimentació i salut cardiovascular

Dimecres. Grups de matí i/o de tarda

Grup alimentació i menopausa

Dilluns. Grups de matí i/o de tarda.

Multidisciplinari



Grup fragilitat

Dilluns de 9.30 a 11 h.

Grup fibromiàlgia

Dijous d'11 a 13 h.

Cal derivació per part de professional sanitari.

Per a més informació, adreceu-vos al vostre equip d'atenció primària