

ESCOLA DE SALUT: AUTOCURES



PARLAREM SOBRE:

- Primers auxilis
- Fisioteràpia respiratòria
- Alimentació saludable: Què mengem? Lectura d'etiquetes
- No puc dormir: Higiene del son i relaxació
- Higiene postural i fisioteràpia
- Salut bucodental
- Salut mediambiental

Nombre de sessions, durada i dates:

- 10 sessions de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- Inici: Dimecres 17 de gener de 2024 / Final: Dimecres 20 de març de 2024
- Horari: 18:00 a 19:30 h
- És imprescindible assistir a un mínim de 7 sessions



Dirigit a pacients del CAP Terrassa Est



Lloc: Casal Cívic i Comunitari Ca n'Anglada

Carrer de Sant Tomàs, 2 -Terrassa-



INSCRIPCIONS AL CAP TERRASSA EST

T. 937 84 82 83 o via email a: apallardo@cst.cat / mgarciao@cst.cat

Organitza:

CST CAP Terrassa Est



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials