



**A
PLE,
PULMÓ**
LA MARATÓ PER LES
**MALALTIES
RESPIRA
TÒRIES**

Aquest any, la Marató de TV3 està dedicada a les **malalties respiratòries**, i al **CAP Doctor Joan Planas** ens unim a aquesta causa solidària amb una jornada plena d'activitats educatives i participatives. T'esperem per aprendre com millorar la teva salut respiratòria i per contribuir junts a recaptar fons per la investigació!

 **LLOC: SALA D'EDUCACIÓ SANITÀRIA DEL CAP DOCTOR JOAN PLANAS (ELS 2 DIES)**

DIJOUS 12/12/2024

- De **11:00 a 13:00 h**

Què t'oferim?

- **Descobreix la teva capacitat pulmonar.**
- **Aprèn a utilitzar correctament els inhaladors.**
- **Coneix què és una espirometria i per què pot ser útil.**

Amb Arantxa Burgaleta i Olivia Marín, infermeres de família i comunitària.

- De **18:00 a 20:00**

- **Què hi trobaràs?**

- **Taller pràctic de fisioteràpia respiratòria per augmentar la capacitat pulmonar.**
- **Activitats per millorar la relaxació i la respiració.**

Amb Marta Corral, fisioterapeuta comunitària, Cristina López, infermera especialista en infermeria familiar i comunitària i Olivia Marín, infermera de família i comunitària

DIVENDRES 13/12/2024

- De **18:00 a 20:00**

- **Taller de benestar conscient a través del moviment.**
- **Relaxació per millorar la respiració.**

Amb Esther Rodríguez, infermera certificada en tècnica somàtica i LK Moviment Intel·ligent

"Per a totes les activitats **cal inscripció prèvia al mateix CAP** i caldrà anar vestit còmodament. La gent que ho vulgui pot portar petita manteta i/o coixí per la part de la relaxació. Hi haurà guardioles al mostrador del CAP i a l'entrada de la sala d'educació perquè pogueu fer el **vostre donatiu**.

#MaratoTV3 #MalaltiesRespiratories