

Setmana per la **prevenció** de caigudes al CST

Digues

no!

a les caigudes

L'activitat física
ajuda a **enfortir**
la **musculatura** i
a **reduir** el risc
de patir **caigudes**.

**Has patit alguna
caiguda l'últim any?**
Vine i t'explicarem
com prevenir-les

Anima't a
fer el circuit
i podràs
rebre un
obsequi

Del 19 al 23 d'OCTUBRE
de 10:00h a 13:00h

activitats dinàmiques

per detectar la fragilitat i risc
de caigudes entre la població
major de 65 anys

Participa a una activitat
**adaptada al teu perfil de
risc de caigudes**

novetat!



DILLUNS 19

📍 CAP Doctor Joan Planas

DIMARTS 20

📍 CAP Matadepera

📍 CAP Terrassa Est

DIMECRES 21

📍 CAP Anton de Borja

📍 CAP Sant Genís

DIJOUS 22

📍 Hospital Universitari
de Terrassa

📍 CAP Sant Llàtzer

📍 Hospital Sant Llàtzer

📍 CAP Can Roca

DIVENDRES 23

📍 CAP Terrassa Nord

