

“Salut a la fresca”

Programa d'activitats

De l'1 al 12 de Juliol 2024

CAP La Mina

Escola de salut per reforçar la xarxa de relacions socials, millorar els hàbits de vida, la gestió de l'alimentació, de les emocions, i millorar el benestar.



“Salut a la fresca”



El punt de trobada serà la porta del CAP de la mina 10' abans de l'activitat.

Programa d'activitats

De l'1 al 12 de Juliol 2024

CAP La Mina

Alimenta't

Tallers d'alimentació saludable amb la Dietista-Nutricionista del CAP la Mina

Mou-te

Activitats per promoure l'exercici físic de la mà del fisioterapeuta i l'administrativa del CAP de la mina.

Sent

Tallers de gestió emocional amb la RBEC del CAP la Mina, una infermera resident i l'Eva, una logopeda voluntària.

Connecta't

Xerrades informatives per conèixer com fer tràmits amb els serveis de salut de la mà dels GiS i residents del CAP de la Mina.



Dilluns

1 Juliol

Alimenta't

17:00 h - 18:00h

Esmorzars i berenars saludables

 **CAP de la mina**

Mou-te

19:00 h - 20:00h

Marxa nòrdica

 **Barri de la mina**

8 Juliol

Mou-te

16:00h - 17:00h

Dolor crònic i fibromialgia

 **CAP de la mina**

Alimenta't

18:15 h - 19:15h

Trivial dels aliments

 **Espai font de la mina**

Dimecres

3 Juliol

Connecta't

17:00 h - 18:00h

Com fer-me la targeta sanitària?

 **CAP de la mina**

Sent

17:30 h - 19:00h

Benes-Art - Espai d'expressió emocional a través de la pintura.

 **CAP de la mina**

10 Juliol

Sent

17:30 h - 19:00h

Benes-Art - "Viatge musical de les emocions"

 **Espai font de la mina**

Connecta't

18:00 h - 19:00h

La meva salut
"Com donar-me d'alta?"

 **CAP de la mina**

Divendres

5 Juliol

Alimenta't

17:00 h - 18:00h

Joc d'hàbits saludables

 **Espai font de la mina**

Sent

18:00 h - 19:30h

Scape room sobre ansietat
"em reconec, et reconec".

 **Barri de la mina**

12 Juliol

Alimenta't

17:00 h - 18:00h

Veus el que beus?"

 **CAP de la mina**

Mou-te

17:00 h - 19:00h

Xerrada "És autista i ara què?
Sobrevivint en un mon de neurotípics"

 **Espai font de la mina**