

XERRADES**BiblioCuida'T**

Un dilluns al mes ens trobem per parlar de salut

16**Octubre**

18:00 h

Higiene de la Son

Hàbits de gestió emocional i del dia a dia per dormir millor.

A càrrec de Susanna Navarro, RBEC del Cap Sud i Psicòloga Sanitària.

20**Novembre**

18:00 h

Què em puc prendre per...

Què sí i què no podem prendre a casa quan tenim petites molèsties que podem resoldre de manera autònoma.

A càrrec de Mariona Sanmartí (Metgessa de Família) i Esther Gallego (Infermera).

11**Desembre**

18:00 h

Ataquem la càries en família

Taller per a tota la família on aprendrem de manera lúdica a prevenir les càries.

A càrrec de Julia Herrero i Cristina Martínez (Higienistes) i Marta Planas (Dietista Nutricionista).

Salut/  CAP Terrassa Sud
MútuaTerrassa