

ACTIVITATS COMUNITÀRIES

ABS CALAFELL · TARDOR/HIVERN

OCTUBRE 2024

Dimecres 30 d'octubre · De 10:00 h a 12:00 h

Caminada saludable · Surt de casa

Sortida des del CAR Calafell

Anima't a participar en les nostres caminades saludables, adaptades a tota mena de condició física, i guiades per un voluntari de Marxa Nòrdica i personal sanitari.

Practica activitat física, gaudeix de la natura i relaciona't.

NOVEMBRE 2024

Divendres 22 de novembre · A les 12:00 h

Vivint amb dolor crònic. Estratègies per al benestar i la resiliència

CAR Calafell · Aula d'educació sanitària

A càrrec de la dietista-nutricionista, la psicòloga referent de benestar emocional i fisioterapeutes d'Atenció Primària i Comunitària. T'ajudem a conèixer i a conviure amb el teu dolor o el del teu familiar amb consells i eines aportades per les professionals sanitàries del CAP. Resol els teus dubtes.

Dimecres 27 de novembre · De 10:00 h a 12:00 h

Caminada saludable · Surt de casa

Sortida des del CAR Calafell

Anima't a participar en les nostres caminades saludables, adaptades a tota mena de condició física, i guiades per un voluntari de Marxa Nòrdica i personal sanitari.

Practica activitat física, gaudeix de la natura i relaciona't.

DESEMBRE 2024

Dimarts 10 de desembre · D'11:00 h a 13:00 h

Dia de la salut de Calafell · Prepara't per afrontar l'hivern saludablement

Passeig de la Unió · Calafell

Comprova si estàs a punt per afrontar l'època de fred amb salut i pren nota dels consells que et donarà el personal sanitari.

Divendres 13 de desembre · A les 11:30 h

La sanitat en llengua de signes

CAR Calafell · Aula d'educació sanitària

A càrrec de personal d'infermeria d'Atenció Primària i Comunitària i d'un mediador comunicatiu per a persones sordes, sordes i cegues i persones amb problemes de comunicació, llenguatge i parla. Activitat col·lectiva on coneixerem una mica més de la llengua de signes catalana i les seves particularitats. Coneixerem els costums de les persones sordes i de persones usuàries de les llengües de signes i la seva cultura. Farem una pinzellada al vocabulari propi de la llengua de signes catalana aplicada a la sanitat.

Dimecres 18 de desembre · De 10:00 h a 12:00 h

Caminada saludable · Surt de casa

Sortida des del CAR Calafell

Anima't a participar en les nostres caminades saludables, adaptades a tota mena de condició física, i guiades per un voluntari de Marxa Nòrdica i personal sanitari.

Practica activitat física, gaudeix de la natura i relaciona't.

GENER · 2025

Divendres 17 de gener · D'11:00 h a 13:00 h

Dia de la salut de Segur de Calafell Prepara't per afrontar l'hivern saludablement

Passeig Marítim de Sant Joan de Déu · Port de Segur de Calafell

Comprova si estàs a punt per afrontar l'època de fred amb salut i pren nota dels consells que et donarà el personal sanitari.

Dimecres 29 de gener · De 10:00 h a 12:00 h

Caminada saludable · Surt de casa

Sortida des del CAR Calafell

Anima't a participar en les nostres caminades saludables, adaptades a tota mena de condició física, i guiades per un voluntari de Marxa Nòrdica i personal sanitari.

Practica activitat física, gaudeix de la natura i relaciona't.

Divendres 31 de gener · A les 11:30 h

Taller d'etiquetatge nutricional

CAR Calafell · Aula d'educació sanitària

A càrrec de la dietista-nutricionista d'atenció primària i comunitària.

Actualment trobem a la nostra disposició molts productes alimentaris amb eslògans molt atractius per promoure'n el seu consum. Us proposem un taller per aprendre a millorar la nostra cistella de la compra, quins articles no ens interessin des del punt de vista nutricional i de salut i quins sí que ens interessin.

Espai vida saludable

Calafell Ràdio

A més a més, cada divendres al matí podeu escoltar els professionals de l'ABS de Calafell parlant de temes relacionats amb la salut al programa *Espai vida saludable* de Calafell Ràdio.



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171