

Gent Gran

Tai-txi

- **Per a què:** millorar l'equilibri de les persones grans i disminuir el risc de caigudes.
- **Per a qui:** a partir dels 65 anys.
- **Inscripció:** consulteu amb el vostre professional sanitari.

Psicomotricitat i memòria

- **Per a què:** treballar els aspectes motriu i cognoscitiu, per tal d'incidir en el manteniment i/o millora de la memòria.
- **Per a qui:** persones majors de 60 anys autònomes.
- **Inscripció:** consulteu amb el vostre professional sanitari.

Cuidadors

Suport emocional i educatiu per a cuidadors

- **Per a què:** millorar l'autocura emocional i els recursos comunicatius de les persones cuidadores.
- **Per a qui:** cuidador/es de pacients que requereixen atenció domiciliària.
- **Inscripció:** consulteu amb la treballadora social del CAP.

Taller educatiu per a cuidadors

- **Per a què:** conèixer i millorar tècniques per dur a terme de forma més fàcil i segura les tasques quotidianes dels cuidadors.
- **Per a qui:** cuidador/es de pacients que requereixen atenció domiciliària.
- **Inscripció:** consulteu amb infermeria.

Embaràs i postpart

Visita prenatal grupal

- **Per a què:** donar a conèixer el servei de pediatria, explicar aspectes importants per l'embarassada, la parella i el nadó, i ajudar a resoldre dubtes.
- **Per a qui:** embarassades i les seves parelles a partir de les 24 setmanes de gestació.
- **Inscripció:** consulteu amb el vostre professional sanitari.

Suport per embarassades i famílies amb nadons

- **Per a què:** compartir experiències i resoldre dubtes sobre la criança a la primera etapa i suport específic a l'alletament matern.
- **Per a qui:** embarassades i mares amb nadons lactants.
- **Inscripció:** grup obert, no cal inscripció prèvia.

Massatge infantil

- **Per a què:** facilitar mitjançant el tacte i la veu la creació i enfortiment dels vincles afectius amb el nadó.
- **Per a qui:** mares/pares amb nadons menors de 6 mesos.
- **Inscripció:** consulteu amb infermeria pediàtrica.

Activitats per a dones

El nostre CAP realitza tallers en col·laboració amb els PIAD de Vallcarca i Sant Gervasi.

Consulta l'oferta cada curs al nostre web aprimariavsg.com

Reforç del sòl pelvià

- **Per a què:** reforçar la musculatura del sòl pelvià.
- **Per a qui:** dones amb incontinència d'esforç o mixta i període postpart.
- **Inscripció:** consulteu amb infermeria.

Coaching de pacients de càncer de mama

- **Per a què:** acompanyament reflexiu i creatiu per ajudar a canviar l'aproximació a la malaltia
- **Per a qui:** dones de 25-65 anys que pateixen o han patit un càncer de mama.
- **Inscripció:** consulteu amb el vostre professional sanitari o amb el Grup Àgata si no sou pacients del nostre CAP

Més informació:

* <http://aprimariavsg.com/aprimariavsg/category/tallers/>

* **Taulell d'informació del nostre CAP o els vostres professionals de referència de medicina, infermeria, treball social.**

Pediatría

Créixer junts

- **Per a què:** compartir la criaça dels nostres infants, millorar les nostres habilitats educatives i generar dinàmiques familiars positives en un espai de trobada de 9 sessions.
- **Per a qui:** pares i mares amb infants de 3 a 6 anys.
- **Inscripció:** consulteu amb els vostres professionals de pediatria.

Nens en moviment

- **Per a què:** potenciar hàbits de vida saludables en quant a alimentació, esport i benestar emocional.
- **Per a qui:** infants de 7 a 12 anys amb sobrepès o obesitat.
- **Inscripció:** consulteu amb els vostres professionals de pediatria.



Més oferta de tallers saludables als centres cívics municipals del territori:
Centre Cívic El Coll - La Bruguera a Vallcarca,
i Centre Cívic Vil·la Florida, Vil·la Urània i
Espai Putxet a Sant Gervasi.



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi

aprimariavsg.com | contactar@aprimariavsg.com
@aprimariavsg | www.facebook.com/aprimariavsg

Edifici Pedraforca i Edifici Montseny
Av. Vallcarca, 169-205 | 93 259 44 22 - 93 259 44 11

Tallers de salut grupal i comunitària

Formació que potencia
l'autocura i els hàbits
de vida saludables



Hàbits saludables

Taller d'exercici físic

- **Per a què:** millorar la salut física i psicològica passejant pel barri i fent exercicis d'estiraments en grup.
- **Per a qui:** tothom a partir dels 55 anys.
- **Quan:** tots els dijous a les 11h.
- **Inscripció:** grup obert, no cal inscripció prèvia.

Relaxació

- **Per a què:** millorar la capacitat respiratòria i controlar de forma natural l'angoixa a través de tècniques de relaxació i respiració.
- **Per a qui:** persones entre 35 i 60 anys.
- **Inscripció:** consulteu amb el vostre professional sanitari.

Marxa nòrdica

- **Per a què:** aprendre els fonaments i practicar marxa nòrdica regularment per millorar la salut i la qualitat de vida.
- **Per a qui:** persones de 40 a 70 anys.
- **Quan:** grup de matí, dimecres d'11:30 a 13h. Grup de tarda, dijous de 18 a 19.30h.
- **Inscripció:** consulteu amb els vostres professionals de medicina o infermeria.



Atenció Primària
Vallcarca - Sant Gervasi