



Tallers de vida saludable - Dia internacional de la infermera



Presentació

Tenir una vida saludable influeix de manera molt directa en el benestar, l'equilibri personal i la qualitat de vida. I aconseguir-ho depèn en bona part de l'estil de vida i dels hàbits diaris.

A continuació us presentem 5 tallers que hem preparat emmarcats dins dels actes del Dia Internacional de la Infermeria. L'objectiu d'aquests tallers és del de donar-vos a conèixer algunes de les eines necessàries per a tenir una vida saludable.

Esperem que us agradin!



Programa

Taller 1

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Dijous, 7 d'abril de 2016

A càrrec d'**Olga Colell**

- Importància de l'alimentació
- Tipus de dietes
- Errors més freqüents, falses creences

Taller pràctic: Cuina fàcil i saludable

Taller 2

MINIMITZEM ELS TÒXICS

Dijous, 14 d'abril de 2016

A càrrec de **Dolors Codinach**

- Productes químics
- Contaminació electromagnètica
- Milloreu els hàbits per a un bon descans

Taller pràctic: Cosmètica natural

Taller 3

ACTIVITAT/EXERCICI

Dijous, 21 d'abril de 2016

A càrrec de **M Josep López**

- Per què és important l'exercici
- Quina activitat diària és recomanable
- Tipus d'activitat/exercicis

Taller pràctic: Mobilització activa

Taller 4

PENSAMENT POSITIU/INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dijous, 28 d'abril de 2016

A càrrec d'**Eulàlia Durall**

- Les emocions
- Autoconcepte/autoestima
- Regulació emocional

Taller pràctic: Com generar emocions positives

Taller 5

MENOPAUSA

Dijous, 5 de maig de 2016

A càrrec de **Neus Garriga**

- Síntomes
- Prevenció osteoporosi
- Sexualitat
- Insomni

Taller pràctic: Compartir experiències



Inscripció

Inscripció gratuïta

Per formalitzar la vostra inscripció a qualsevol dels tallers emleneu el formulari adjunt.

Màxim 40 places per taller

SECRETARIA

Sra. Irantzu Elorz Ibáñez
Tel. 93 875 93 00 (extensió 3021)
ielorz@althaia.cat
Horari: de 09.00 h a 14.00

[FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#)

INFORMACIÓ

DIA I HORA

Tots els dijous del 7 d'abril al 5 de maig
Els tallers es realitzaran en dues sessions:

- **1^a sessió** a les 12:00h
- **2^a sessió** a les 15:00h

LLOC

Althaia, Xarxa Assistencial de Manresa, FP
Hospital Sant Joan de Déu
Aules docents H + I
Carrer Nou de Santa Clara, 63-65
MANRESA

[GOOGLE MAPS](#)



**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat
www.althaia.cat