

CAP Osona

50 anys

treballant per
a la teva salut!

*Celebra el
50è aniversari
del CAP Osona
amb nosaltres!*

Mira el
PROGRAMA D'ACTES

A través del codi QR o entrant a
icscatalunyacentral.cat



L'aforament a les activitats és limitat i les inscripcions s'acceptaran per ordre d'arribada.

21 de novembre

Taller de sòl pelvià "Coneix la teva pelvis"

De 10 a 12 h / Centre Cívic Can Pau Raba

Coneix, relaxa, activa i tonifica la musculatura del perineu de la mateixa manera que exercites la resta del cos.

Inscripcions a assirosona.cc.ics@gencat.cat
o presencialment al taulell de l'ASSIR (2a planta).

22 de novembre

Taller d'alimentació per a adults "Show cooking"

De 10.30 a 12.30 h / Seminari de Vic

Menjar saludablement també pot ser divertit. Vine a comprovar-ho!

Inscripcions a eapvicnord.cc.ics@gencat.cat
o presencialment al CAP Osona (taulell 4a planta).

23 de novembre

Taller de "Musicoteràpia i relaxació"

De 17 a 18.30 h / Centre Cívic Can Pau Raba

Practicarem com podem fer un ús conscient de la música per millorar la nostra salut.

Inscripcions a eapvicnord.cc.ics@gencat.cat
o presencialment al CAP Osona (taulell 4a planta).

23 de novembre

Taller "Ús didàctic i terapèutic de les joguines sexuals"

De 18.30 a 20 h / Sala Polivalent del CAP Osona

Un taller per deixar enrere els tabús i incentivar l'autoconeixement i la sexualitat a través del joc.

Inscripcions a assirosona.cc.ics@gencat.cat
o presencialment al taulell de l'ASSIR (2a planta).

24 de novembre

Taller "Alimentació saludable per a infants"

De 17.30 a 18.30 h / Seminari de Vic

Ensenyem a menjar bé des de la infància amb berenars saludables.

Inscripcions a eapvicnord.cc.ics@gencat.cat
o presencialment al taulell de pediatria (3a planta).

25 de novembre

Dos tallers de RCP (Reanimació Cardiopulmonar)

De 9 a 10.30 h / Un tindrà lloc a l'IES Jaume Callís i l'altre a l'IES Vic

Una sessió pràctica per aprendre a salvar vides en casos d'emergència.

Taller adreçat només a l'alumnat.

27 de novembre

CAMINADA POPULAR "50 anys del CAP Osona"

De 10 a 12 h / Punt de sortida i arribada: davant del CAP Osona. Seguirem la Ruta del Gurri al pont d'en Bruguer (Anella Verda). És una caminada de 6 quilòmetres sense desnivells i apta per a totes les edats.

Inscripcions a eapvicnord.cc.ics@gencat.cat
o presencialment al CAP Osona (taulell 4a planta).