

Escola de Salut de Vic

Espai adreçat a persones majors de 65 anys que vulguin millorar la seva forma física, autonomia i qualitat de vida



Dijous
21 set.
12.30 h

“Com afrontar l'estrès i l'ansietat?”, a càrrec de la referent de benestar emocional Sandra Vilar

Dijous
19 oct.
12.30 h

“Compra saludable i lectura d'etiquetes”, a càrrec de la nutricionista Laura Barniol

Dijous
9 nov.
12.30 h

“Trencant mites sobre el mal d'esquena i consells posturals”, a càrrec de la fisioterapeuta Alicia Baez

Al Casal Cívic i Comunitari de Vic – La Rambla

Rambla Hospital, 15

Per a més informació i inscripcions, pregunteu al casal cívic

icscatalunyacentral.cat



@icscatcentral