

# Escola de Salut a Puig-Reig

## A LA SALA DE PUIG-REIG

### PROGRAMA D'ACTIVITATS 2023

EL TEU ESPAI GRATUÏT PER APRENDRE I SUMAR SALUT

#### Cuina saludable, vida nova

A càrrec de **Mar Gargallo**, Dietista-Nutricionista

# 12

SETEMBRE

DE 18 A 19.30H

#### Mites del dolor

A càrrec de **Adriana Pérez**, Fisioterapeuta

# 17

OCTUBRE

DE 18 A 19.30H

#### Gestió de l'insomni: consells per a dormir millor

A càrrec de **Xavier Capdevila**, Referent de Benestar Emocional

# 14

NOVEMBRE

DE 18 A 19.30H

#### Salut sexual i reproductiva

Per **La Marató** 

A càrrec de la llevador...**FALTA NOM DE LLEVADORA**.....

# 19

DESEMBRE

DE 18 A 19.30H

