



OBERT A
TOTHOM

DONES GRANS

salut i qualitat de vida

SOLSONA | NOVEMBRE 09

TALLERS-XERRADES

PROGRAMACIÓ

12 NOVEMBRE

DE QUÈ DEPÈN LA NOSTRA SALUT?

A càrrec de: Olga López, infermera

De 4 a 6 de la tarda

Al Club de Jubilats Estel (C/ Sta. Llúcia, 24)

En aquest taller definirem què és la salut i quins són aquells factors que condicionen la salut de les dones.

19 NOVEMBRE

COM TENIR CURA DE LA NOSTRA SALUT

A càrrec de: Olga López, infermera

De 4 a 6 de la tarda

Al Club de Jubilats Estel (C/ Sta. Llúcia, 24)

Treballarem sobre aquells hàbits saludables que podem incorporar fàcilment a la nostra vida quotidiana i que ens permetran sentir-nos millor.

26 NOVEMBRE

MADURESA I BENESTAR EMOCIONAL

A càrrec de: **Hermínia Gomà, psicòloga**

De 2/4 de 4 a 5 de la tarda

Al Club de Jubilats Estel (C/ Sta. Llúcia, 24)

A través d'aquesta conferència reflexionarem sobre la relació entre la salut i les nostres emocions.

MÉS INFORMACIÓ

SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

(Consell Comarcal del Solsonès)

Telèfon: **973 48 32 34**

Ho organitza:


Associació de Jubilats i Pensionistes
"ESTEL DEL SOLSONÈS"
Carrer Santa Llúcia, 24 - Tel. 973 48 10 47
25280 SOLSONA

Hi col·laboren:



SERVEI D'INFORMACIÓ I
ATENCIÓ A LES DONES



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

