


## TALLER: CUIDAR-SE PER VALORAR-SE

 25 DE SETEMBRE  
 de 17.30h a 19.00h

 Millora els teus hàbits i gaudeix  
d'una vida més feliç i saludable!



*Minerva Castillo. Coah en benestar i salut.*

 Viu amb salut i qualitat de vida  
l'experiència de cuidar!

*Miriam Díaz. Psicòloga.*


*L'Onada*  
Serveis a les Persones

## TALLER: CUIDA'T CUIDADORA. AUTOCURA.


 8 i 15 d'OCTUBRE  
 de 16.30h a 18.30h

## TALLER: LA MÚSICA ÉS SALUT

 23 D'OCTUBRE  
 de 17.30h a 19.00h

 Activa els teus sentits i millora  
la teva salut amb la música!



*Àlex Carasol. Psicòleg, músic i musicoterapeuta*

 Mesures de prevenció  
i de risc a la llar i al carrer.



*David Marqués. Caporal Policia Local*




## XERRADA: CONSELLS DE SEGURETAT GENT GRAN.

 30 d'OCTUBRE  
 de 17.30h a 19.00h

## TALLER: BIODANSA I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

 5, 12 i 19 NOVEMBRE  
 de 17.30h a 19.00h

 Reforça els teus nivells de salut a  
través del moviment i la música!

*Uma Zuasti. Terapeuta corporal*

 Estratègies per aconseguir un  
subministrament de medicaments adequat i segur.


 Institut Català de la Salut  
Centre d'Atenció Primària  
Miami Platja

## XERRADA: CONSELLS DE SEGURETAT DELS MEDICAMENTS

 26 de NOVEMBRE  
 de 17.30h a 19.00h

## TALLER: PLANTES MEDICINALS I ELABORACIÓ DE PREPARATS NATURALS

 4 DE DESEMBRE  
 de 16.30h a 19.00h

 Taller pràctic de receptes naturals  
amb plantes de temporada.

*Marta Agüera. La Silvestrina*