

Programa per a la promoció d'una alimentació saludable i la prevenció i abordatge de malalties a l'atenció primària i comunitària

Dimecres de Salut a la Biblioteca

Consultori Local Palafolls



📍 Saló de Plens de l'Ajuntament de Palafolls

🕒 Els dimecres a les 18 h

👤 Obert a tothom

Xerrades amb professionals dels centres d'atenció primària on es tractaran diferents temes relacionats amb un estil de vida saludable, com l'alimentació, l'esport o la salut emocional

No cal inscripció prèvia.



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva

Amb la col·laboració:



Dimecres de Salut a la Biblioteca

21/10/2026

Vacunació a l'adult. Per què és tan important?

Laura Velasco, infermera

18/11/2026

Alimentació i higiene bucal.

Estrella Otero, higienista bucodental, i Laura Lorca, dietista nutricionista

16/12/2026

El camí del dol: un procés natural davant la pèrdua.

Sonia Mendoza, referent de benestar emocional i salut comunitària

20/01/2027

La força del moviment: exercici terapèutic per a una columna saludable.

Alicia Hernández, fisioterapeuta

17/02/2027

Les 3 A : com cultivar relacions més amables amb nosaltres mateixos/es.

Sonia Mendoza, referent de benestar emocional i salut comunitària

17/03/2027

Com ha de ser una pauta d'aprimament saludable?

Laura Lorca, dietista nutricionista

14/04/2027

Més forts, més sans: la importància de l'exercici de força.

Alicia Hernández, fisioterapeuta

19/05/2027

Nutrició i esport: eines bàsiques perquè vagin de la mà.

Laura Lorca, dietista nutricionista