



COM PROTEGIR EL NOSTRE CERVELL

Cuida't perquè no t'hagin de cuidar

10 gener

QUINS SÓN ELS RISCOS QUE PODEN PROVOCAR UN DANY CEREBRAL

A càrrec del doctor Xavier Cantero, d'atenció primària i tutor de medicina familiar i comunitària

17 gener

L'ACTIVITAT FÍSICA, UN ALIAT PER A LA MILLORA DE LA SALUT CEREBRAL

T'ajudo a iniciar una rutina fàcil? A càrrec de Laura Oropesa, entrenadora personal, tècnica en activitat física i esportiva

24 gener

QUE L'ALIMENT SIGUI LA TEVA MEDICINA

Importància d'una alimentació equilibrada.
A càrrec de Mariona Sala. Ha cursat el doble grau de farmàcia i dietètica per la UB

31 gener

BONA NIT I TAPA'T

Recomanacions senzilles per dormir millor. A càrrec de Marisol Oliva, infermera d'atenció primària del CAP de Vilanova del Camí

7 febrer

COM FUNCIONA EL CERVELL?

A càrrec de Núria Cayuela, neuròloga de l'hospital Moisés Broggi de Sant Joan Despí

14 febrer

MOU LES NEURONES!

Importància de mantenir la ment activa.
A càrrec de Gilma Acosta, neuropsicòloga.

21 febrer

QUÈ FER QUAN S'HA PATIT UN DANY CEREBRAL?

Quins recursos i ajudes ofereix la societat? A càrrec de Dora Gassol, treballadora social jubilada.
Aquesta xerrada està dirigida especialment a persones afectades)

TOTES LES XERRADES ES FARAN DE 7 A 8 DEL VESPRE A LA SALA D'ACTES DE LA BIBLIOTECA CENTRAL D'IGUALADA

Amb la col·laboració de



Ajuntament d'Igualada

Biblioteca Central d'Igualada

B