



Activitats programades al CAP El Remei durant el 2020

Al CAP El Remei apostem per la formació dels nostres usuaris en tallers, xerrades o sessions que puguin aportar beneficis en la qualitat de vida.

Algunes activitats programades han sigut suspeses i/o ajornades per la COVID-19. Us mantindrem informats tan bon punt es puguí reprendre l'activitat habitual

Un ampli ventall d'activitats per a tots els públics

Des del CAP El Remei estem convençuts que més enllà de les visites agudes o els controls de crònics, són els tallers per adquirir bons hàbits, les pautes d'actuació per millorar malalties, les xerrades, la presència d'un pacient expert, els consells... són totes les fórmules que volem potenciar i convidar-vos a assistir.

En aquest número us volem presentar tota la programació que hem fet, estem fent o farem durant aquest 2020. Aquestes activitats han estat en molts casos escollides a petició popular, ja que ens agrada donar veu al nostre usuari per saber què us agradaria aprendre, com actuar davant de... o què voleu fer per millorar el vostre benestar. Uns bons exemples serien els tallers que ja hem portat a terme sobre l'ennuegament en nens i adults o el de cuina saludable per perdre pes. Altres decidim repetir-les any rere any, per la bona acollida i gran demanda que mostra la població. És el cas de la patologia d'esquena, que imparteix la fisioterapeuta Cristina Molas que, a part de la seva activitat no finançada al CAP, també es mostra molt receptiva i disposada a participar i ajudar en la prevenció a partir d'aquests tallers.

V ONCOCURSA DEL REMEI
18 D'OCTUBRE 2020

Us esperem a la cursa i la caminada que com cada any organitzem en benefici d'**Òsona Contra el Càncer** i amb la col·laboració d'entitats i empreses de la comarca

Totes les activitats es realitzen a la Sala Polivalent del CAP prèvia inscripció

www.eapvic.org

ACTIVITATS PROGRAMADES CAP EL REMEI

1er. Semestre 2020

Ajudem a cuidar-vos

<p>TALLER PRACTIC D'ENNUEGAMENT EN NENS I ADULTS a càrrec de Gemma Armengol i Mireia Gallés 18.00h a 20.00h Amb la col·laboració de Creu Roja</p> <p>17 MARÇ</p>	<p>Mireia Gallés Gemma Armengol Eli Marcé Griselda Trullàs Silvia Ricart M. Angels Obiols Lali San José</p>	<p>15 JUNY</p> <p>TALLER PRIMERS AUXILIS EN LA LLAR PER ADULTS I NENS a càrrec de Silvia Ricart i Lali San José 18.00h a 20.00h Amb la col·laboració de Creu Roja</p>
<p>TALLER D'EXERCICIS PER PATOLOGIA D'ESQUENA 12 Sessions de 2 hores, a càrrec de Cristina Molas (Fisioterapeuta) Dijous 10.00h a 11.30h Dijous 11.30h a 13.00h</p> <p>12 MARÇ 11 JUNY</p>		<p>TALLER PACIENT EXPERT EN TAO (Tractament anti-coagulant) 2 Sessions a càrrec de Mireia Gallés i Gemma Armengol Dimecres 09.30h a 10.30h</p> <p>22 ABRIL 17 JUNY</p>
<p>20 ABRIL</p> <p>TALLER DE CUINA SALUDABLE PER PERDRE PES a càrrec de Griselda Trullàs 18.00h a 20.00h</p>		<p>Projecte ASSIR (At. a la dona) CLASSES PRE PART Dimarts de 18.00 a 20.00 CLASSES POST PART Dimecres de 11.00 a 12.00</p> <p>TALLERS MENOPAUSA PER DONES AMB DIFICULTAT IDIOMÀTICA A càrrec Kolly, Anissa i Mireia 17/02 a 06/04 18/05 a 29/06 Dilluns 09.30h a 11.30h</p>
<p>TALLER PRIMERS AUXILIS EN CENT GRAN + ICTUS a càrrec d'Eli Marcé i Griselda Trullàs 18.00h a 20.00h Amb la col·laboració de Creu Roja</p> <p>5 MAIG</p>	<p>la meua salut lameuasalut.gencat.cat</p>	<p>CLASSES PRE I POST PART PER DONES AMB DIFICULTAT IDIOMÀTICA A càrrec de Montse Verdagué i Anissa Lamzabi Dimarts de 10.00 a 13.00</p>

La proposta d'activitats ha estat escollida a petició popular, tenint en compte les preferències dels nostres usuaris

Activitats 2n semestre 2020

Tot i que algunes de les propostes que us presentem ja s'han realitzat o s'estan fent paral·lelament a la sortida d'aquesta revista, encara n'hi ha que poden ser del vostre interès i que estan obertes a apuntar-s'hi. Serien preferentment les activitats que us proposem de cara al segon trimestre d'enguany:

- Els tallers de prepart, de postpart, de menopausa i de salut sexual i reproductiva. Oberts a tota la població i a la incorporació de noves candidates, tenen la peculiaritat que es fan grups específics per a dones amb dificultat idiomàtica. Aquests tallers els fem amb col·laboració amb el projecte ASSIR i en aquest darrer cas, juntament amb una de les nostres llevadores, hi participa la nostra mediatra Anissa Lamzabi.
- Els tallers de suport vital bàsic és una altra proposta que anem fent i que té una gran acollida. Els fem conjuntament professionals sanitaris del CAP i personal de la Creu Roja.
- Taller de peu diabètic i patologies del peu, impartit pel nostre podòleg Ferran Mora.

V ONCOCURSA DEL REMEI
18 D'OCTUBRE 2020

Totes les activitats es realitzen a la Sala Polivalent del CAP prèvia inscripció

ACTIVITATS PROGRAMADES CAP EL REMEI
2n. Semestre 2020

Us esperem a la cursa i la caminada que com cada any organitzem en benefici d'**Osona Contra el Càncer** i amb la col·laboració d'entitats i empreses de la comarca

Ajudem a cuidar-vos

www.eapvic.org

13 octubre
TALLER SUPORT VITAL BÀSIC (SPV + SCA) a càrrec de M. Angels Obiols i Silvia Ricart
⌚ 18.00h a 20.00h
Amb la col·laboració de Creu Roja

28 octubre
TALLER PER DIABÈTIC I PATOLOGIES DEL PEU a càrrec de Ferran Mora (Podòleg) amb el suport de Silvia Ricart
⌚ 18.00h a 20.00h

20 gener 2021
Inici Taller Pacient Expert per ajudar-vos a deixar de fumar a càrrec de Mireia Gallés
dimecres de 18:30h a 20:00h

Projecte ASSIR (At. a la dona)
CLASSES PRE PART Dimarts de 18.00 a 20.00
CLASSES POST PART Dimecres de 11.00 a 12.00

TALLERS MENOPAUSA PER DONES AMB DIFICULTAT IDIOMÀTICA
A càrrec de Kelly, Anissa i Mireia
⌚ Dilluns 09.30h a 11.30h

CLASSES PRE I POST PART PER DONES AMB DIFICULTAT IDIOMÀTICA (2 grups)
A càrrec de Montse Verdager i Anissa Lamzabi
⌚ Dimarts de 10.00 a 13.00

- I per acabar, tot i que el començarem ja el gener del 2021, tornarem a fer el taller amb pacient expert per deixar de fumar que, un any més, encapçalàrà la Mireia Gallés i

que té, a part d'una gran demanda i acollida, uns grans resultats en les edicions que el precedeixen.

IMPARTIT PER CRISTINA MOLAS
(FISIOTERAPEUTA)

TALLER D'EXERCICIS PER PATOLOGIA D'ESQUENA

12 Sessions de treball
Inici dijous 5 de Març de 2020

GRUP1:

Dijous de 10:00 a 11:30

GRUP2:

Dijous de 11:30 a 13:00



Taller grupal amb sessions dirigides a la realització de postures, estiraments i mobilitzacions enfocades, principalment, al treball d'esquena

Adreçat a persones amb dolor al raquis, sense una lesió o patologia que impedeixi la realització de l'activitat

**Cal inscripció prèvia a recepció del CAP
o per telf. al 93.883.34.43 (places limitades)**

Com us podeu apuntar?

En tots els casos us podeu apuntar al taulell principal, on també podeu traslladar al personal d'atenció a l'usuari qualsevol suggeriment sobre què us agradaria que impartíssim així com sol·licitar entrar en llista d'espera en els tallers on s'han exhaurit les places disponibles o d'altres ja realitzats en previsió que es repeteixin en el futur.

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

EAP Vic
www.eapvic.org



Mireia Gallés
Infermera i Responsable d'Educació
grupals.
@EAPVIC