



Mimem el nostre cos

Data: dimecres 13 de juny de 2018
Lloc: edifici centre de dia "Els Roures"
Horari: de 17:00 a 18:30h

Pares, mares, germans i familiars, com a cuidadors de persones amb dependència, patiu un desgast afegit i el cos se'n ressenteix (estrès diari, tensions musculars, fatiga, males posicions, ansietat...).

Des l'Àrea Social i Famílies, us volem oferir un espai per a la cura de vosaltres mateixos, per afrontar i gestionar millor la vostra situació personal i per això, us convidem a viure una sessió de com el moviment ens permet millorar el benestar a nivell físic, mental i emocional, amb alguns consells per millorar aquests problemes.

La sessió la dura a terme l'Esther Herrera, professional que fa aquesta activitat terapèutica, amb les persones que atenem.

Per participar-hi, podeu trucar al telèfon 972428200 o bé enviar una mail a l'adreça xcorcoll@consorcisq.cat o dsabater@consorcisq.cat, indicant el nombre de persones que sereu (podeu vindre amb qui vulgueu). Data límit per a la inscripció, dilluns 11 de juny.

El cos és savi i l'hem d'escoltar !

