

TALLER DIABETIS

Si tens diabetis i vols adquirir els coneixements i les habilitats necessàries per fer-te responsable del maneig de malaltia, modificant actituds i adoptant estils de vida saludables, vine al taller de diabetis.



CONTINGUT DE LES SESSIONS:

- Conèixer la diabetis per millorar el control
- Activitat física i la diabetis
- Menjar bé per estar millor
- Conèixer el que mengem
- Control Prevenim les conseqüències de la diabetis
- Com em gestiono emocionalment amb la diabetis

→ Calendari i horari

9, 11, 16, 18 i 23 de març: d'11 a 13 hores

13 de març : de 16 a 18 hores

→ Lloc Casal Cívic Ca Xapes – Valls

→ Inscripcions:

977 63 60 24 / CAP de Valls/ Pius Hospital de Valls/ a la teva farmàcia