



SERVEIS A LA CIUTADANIA

*Departament Benestar Social i Família
Departament d'Ensenyament*

Plaça Catalunya, 1

Horari: de 9 a 14h

Tel: 972 250 165

serveisalaciutadania@castello.cat

www.castello.cat

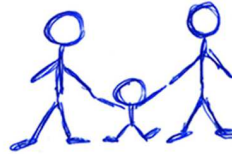


Diputació de Girona



Institut Català
de la Salut

* Per inscriure't cal trucar a Serveis a la Ciutadania
de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries de 9 a 14 h



CAMPANYA de SALUT i FAMÍLIA Abril-Maig 2018

-Menjo, després existeixo

-Addició a les pantalles

-Taller de reanimació cardiopulmonar RCP

-Monogràfics d'empoderament familiar:
Mindfulness per a tota la família

-Taller de Risoteràpia

-Sorpresa! Què li agrada aprendre al cervell?

-Monogràfics d'empoderament familiar:
Comunicació familiar i resolució de
conflictes en la família



Ajuntament de
la Comtal Vila de
Castelló d'Empúries

ABRIL

Menjo, després existeixo

Cadascun de nosaltres té un temperament específic (colèric, melancòlic...) Descobreix el teu temperament i l'alimentació que li correspon per optimitzar la salut.

A càrrec de Rébecca Fons, naturòpata iridòloga

Lloc: Casal Cívic Empuriabrava

Dia: dijous 5 d'abril

Hora: 18 h

Addició a les pantalles

La xerrada tractarà de la relació dels adolescents amb les pantalles (mòbil, ordinador, consoles, etc.) i es donaran idees per a fer més fàcil la convivència amb les pantalles i els fills a casa. Es parlarà del primer mòbil, quan i com comprar-lo.

A càrrec de Maria Payan, infermera del CAP de Castelló d'Empúries

Lloc: Capella de Santa Clara

Dia: divendres 13 d'abril

Hora: 20.30 h

Taller de reanimació cardiopulmonar RCP

Aquest taller pretén donar unes nocions bàsiques de com actuar davant una situació d'aturada cardiopulmonar. Un taller que pot salvar vides.

A càrrec d'Inmaculada Sierra i Pablo Mora, referents d'urgències RCP del CAP de Roses.

Lloc: Casal Cívic Empuriabrava

Dia: dijous 26 d'abril.

Hora: 19 h.

Monogràfics d'empoderament familiar: *Mindfulness per a tota la família*

Espai per a famílies on poder compartir i resoldre dubtes sobre criança i educació en general.

A càrrec de Gisela Rodríguez, psicòloga

Lloc: Sala d'Audicions (Convent Santa Clara)

Dia: dijous 26 d'abril

Hora: 19 h

MAIG

Taller de Risoteràpia

La risoteràpia és una disciplina dirigida a generar beneficis a nivell mental, emocional i físic a través del riure. La risoteràpia ens permet connectar amb l'alegria i despertar l'entusiasme, per això aquesta pràctica ens aporta un estat d'ànim positiu i optimista alhora que ens ajuda alliberar-nos de l'estrès i les tensions quotidianes.

A càrrec d'Enri Pérez Escrig. Risoterapeuta formadora docent en Comunicació Interpersonal i Habilitats Socioemocionals. Artterapeuta. Practitioner en PNL.

Llicenciada en Ciències de la Comunicació per l'UAB

Lloc: Capella de Santa Clara

Dia: divendres 4 de maig

Hora: de 19 a 20 h

Per participar cal inscripció prèvia al telèfon: 972 250 165

De dilluns a divendres de 8 a 13 h.

Sorpresa! Què li agrada aprendre al cervell?

Tendim a pensar que som éssers racionals, però el cervell tendeix a valorar més les emocions, ja des del naixement. De quina manera li agrada més aprendre al cervell? Com podem aprofitar el funcionament i la construcció normal del cervell per treure'n el màxim profit, no només a curt termini sinó molt especialment a llarg termini? En aquesta conferència es parlarà de com es construeix i reconstrueix el cervell i es relacionarà amb la pràctica educativa, a l'escola, la família i la societat. Veurem que la millor estratègia passa per emocions com l'alegria i la sorpresa, i que la millor manera de transmetre-les és amb el nostre exemple.

A càrrec de David Bueno, professor i investigador de Genètica de la UB

Lloc: Capella de Santa Clara

Dia: dijous 17 de maig

Hora: 20 h

Monogràfics d'empoderament familiar: *Comunicació familiar i resolució de conflictes en la família*

Espai per a famílies on poder compartir i resoldre dubtes sobre criança i educació en general.

A càrrec de Gisela Rodríguez, psicòloga

Lloc: Capella de Santa Clara

Dia: dijous 24 de maig

Hora: 19 h