



Diputación
DE PALENCIA



Servicios Sociales
de Castilla y León

CENTRO DE ACCIÓN SOCIAL

Programa de Acción Social Comunitaria

CURSO DE SALUD

VENTA DE BAÑOS

5 MARTES de ABRIL y MAYO

Comienza: **MARTES 14 ABRIL** y finaliza
MARTES 12 MAYO (5 sesiones)

HORARIOS: 17:00 a 18:30 horas.

LUGAR DEL CURSO: Aulas Municipales
"MAR CALZADA" (Antiguo Colegio Angel Abia).

DIAS: Martes 14,21,28 Abril y 5,12 Mayo .
5 Sesiones de una hora y media/un día por semana

Inscripciones: Oficina CEAS desde el Martes 7 al Martes 14 de Abril en horario de 10:00 a 14.00 h.

Serán 5 sesiones de gran interés trabajando aspectos:

1. **El Botiquín, Primeros Auxilios y Seguridad en el hogar.**
2. **La visita de tu enfermera. Uso correcto de la medicación, conservación y genéricos. Patologías crónicas y Control.**
3. **Como afrontar un envejecimiento activo, a nivel de salud mental y físico. Pautas para mantener una buena calidad de vida.**
4. **Higiene del Sueño. El Sueño en las personas.**
5. **Adaptación de la alimentación a nuestra edad. Modelos de dietas en Patologías Crónicas.**

Será impartido por una Nutricionista y una Diplomada en Enfermería.

<https://www.diputaciondepalencia.es/sito/servicios-sociales>

