

Programa per a la promoció d'una alimentació saludable i la prevenció i abordatge de malalties a l'atenció primària i comunitària

# PETITS CANVIS PODEN MARÇAR UNA GRAN DIFERÈNCIA

A càrrec de Laura Lorca, nutricionista de l'ABS Malgrat-Palafolls; Mònica Cuadrado, psicòloga referent del Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària; i Núria Moreno, infermera del CAP Malgrat

ABS Malgrat-Palafolls



📍 Escola d'Adults de Malgrat

🕒 Dimarts, de 15:30 a 17 h

👤 Adreçat a població d'entre 35 i 65 anys

Aquestes sessions grupals t'ajudaran a:  
Enriquir els coneixements entorn a un estil de vida saludable.  
Incrementar la sensació de pertinença a un grup.  
Millorar la teva qualitat de vida.

Salut/



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

Amb la col·laboració:



Ajuntament de  
Malgrat de Mar

# PETITS CANVIS PODEN MARCAR UNA GRAN DIFERÈNCIA

ABS Malgrat-Palafolls

Cada cop estem més preocupats per una alimentació saludable; no obstant això, les dades d'obesitat al món continuen augmentant. En què estem fallant?

## Sessió 1 - 03/10/2023

Presentació: "No som tan diferents".

## Sessió 2 - 17/10/2023

Cuidem la nostra alimentació.

## Sessió 3 - 31/10/2023

Activa't!

## Sessió 4 - 14/11/2023

El poder del canvi.

## Sessió 5 - 28/11/2023

"Ningú es pregunta per què mengem tant"

## Sessió 6 - 12/12/2023

Consells nutricionals adaptats a diverses situacions vitals.

## Sessió 7 - 09/01/2024

Cloenda: Èxit a llarg termini.

El programa és orientatiu i pot ser modificat d'acord amb les necessitats i característiques del grup.

Per apuntar-te, omple i entrega la butlleta, al taulell del CAP Malgrat.



# PETITS CANVIS PODEN MARCAR UNA GRAN DIFERÈNCIA

Nom: \_\_\_\_\_ Cognoms: \_\_\_\_\_

Telèfon: \_\_\_\_\_

Com has conegut el programa "Petits canvis - gran diferència"?

Metge / Metgessa  Infermer / Infermera

Treball Social  Serveis Socials

Altres (Cartell, xarxes socials, a través d'un conegut...)

CAP MALGRAT