

# Setmana Gran

Del 22  
al 26  
d'octubre

Reserva plaça al  
**Col·legi Oficial d'Infermeres i  
Infermers de Barcelona**  
**93 212 81 08**  
C/ Pujades 350 Tercera planta

**Tallers gratuïts per a persones grans i els seus cuidadors**

## Dilluns 22 d'octubre

**De 9.30 a 10.30 h**

Com moure'ns sense moure'ns de casa

**De 10.45 a 11.45 h**

Xerrada d'art Dames modernistes: la dona en l'art modernista català

**De 12 a 13 h**

Respiració conscient

**De 16 a 17 h**

Sexualitat? Sí, gràcies!

**De 17.15 a 18.15 h**

Herbes remeieres per preparar-nos per l'hivern

## Dimarts 23 d'octubre

**De 9.30 a 10.30 h**

Arterteràpia

**De 10.54 a 11.45 h**

Recordem el passat amb la música

**De 12 a 13 h**

Volem un cor més saludable?

**De 14.30 a 16.30 h**

Taller de fotografia intergeneracional

**De 16 a 18.15 h**

Fem salut amb la marxa nòrdica

## Dimecres 24 d'octubre

**De 9.30 a 10.30 h**

Ruta pel Poblenou

**De 10.45 a 11.45 h**

Riure és viure!

**De 12 a 13 h**

Estimulem la memòria

**De 16 a 17 h**

Consells per caminar millor

**De 17.15 a 18.15 h**

Com descansar millor?

## Dijous 25 d'octubre

**De 9.30 a 10.30 h**

Em fan mal els peus. Què faig?

**De 10.45 a 11.45 h**

Què és l'escolta activa?

**De 12 a 13 h**

Aromateràpia

**De 17.15 a 18.15 h**

Cinefòrum amb la pel·lícula "Las chicas de la lenceria"

## Divendres 26 d'octubre

**De 9.30 a 10.30 h**

Com alimentar-nos saludablement

**De 10.45 a 11.45 h**

Tai-txi-txual per quan som grans

**De 12 a 13 h**

Exposició de fotografies i APERITIU

**De 12 a 13 h**

CLOENDA amb la llevadora i metgessa naturista

Teresa Guardiola

COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA



Cuida't



Infermera  
virtual