

# DIMARTS, ENS CUIDEM?

## Píndoles de salut comunitària

Casa de Cultura de Sant Cugat (Carrer Castellví, 8)

10  
D'OCTUBRE  
17:30 H

### I tu, cuides la teva salut mental?

A càrrec de les Referents de Benestar Emocional i Comunitari del municipi de Sant Cugat del Vallès.

14 DE  
NOVEMBRE  
17:30 H

### Desmuntant mites alimentaris.

A càrrec de les Dietistes-Nutricionistes del municipi de Sant Cugat del Vallès.

9 DE GENER  
17:30 H

### Comença l'any amb salut: Mou-te!

A càrrec dels Fisioterapeutes del municipi de Sant Cugat del Vallès.

13 DE FEBRER  
17:30 H

### Davant el càncer: com et podem ajudar?

A càrrec de les Referents de Benestar Emocional i Comunitari, les Dietistes-Nutricionistes i Fisioterapeutes del municipi de Sant Cugat del Vallès.

12 DE MARÇ  
17:30 H

### Dietes miraculoses: Creus que funcionen?

#### *Alimentació saludable i activitat física.*

A càrrec de les Dietistes-Nutricionistes i dels Fisioterapeutes del municipi de Sant Cugat del Vallès.

9 D'ABRIL  
17:30 H

### Hàbits: Quan cuidar-se és una prioritat.

A càrrec de les Referents de Benestar Emocional i Comunitari, les Dietistes-Nutricionistes i Fisioterapeutes del municipi de Sant Cugat del Vallès.

14 DE MAIG  
17:30 H

### Canviar els pensaments i cuidar el cor.

A càrrec de les Referents de Benestar Emocional i Comunitari, les Dietistes-Nutricionistes i Fisioterapeutes del municipi de Sant Cugat del Vallès.

