

CREIXEM JUNTS ESPAI NADÒ

amb la participació d'una educadora infantil,
de professionals del CAP Sta Clara i del CDIAP

DILLUNS 17.15 - 18.30 H

Centre Cívic Barri Vell-Mercadal

GENER- MARÇ 2026

Inscriu-te al canal de difusió per rebre
informació i recordatoris!



INSCRIPCIONS GRATUÏTES a través de
www.girona.cat/agenda

RECUPERACIÓ I MANTENIMENT DEL SÒL PÈLVIC

DILLUNS 12 DE GENER

A càrrec d'una fisioterapeuta del CAP Sta Clara

Parlem del sòl pèlvic. El seu manteniment durant les etapes posteriors al part i per evitar disfuncions. Conèixer els exercicis pràctics més adients i quan estan recomanats els hipopressius.

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA. AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

DILLUNS 19 DE GENER

A càrrec de la pediatra i una nutricionista del CAP Sta Clara

Iniciació a l'alimentació complementària i el BLW. Exemples d'àpats. Com detectar què fer si hi ha una al·lèrgia o intolerància alimentària.

CRIANÇA COMPARTIDA

DILLUNS 26 DE GENER

A càrrec del psicòleg del CAP Sta Clara

Més enllà del part i l'alletament. Un espai per a qui acompanya la criança des d'un altre lloc (el pare, la parella, el paper dels avis...). Presència, vincle i responsabilitat.

LA INTERPRETACIÓ DELS SONS I L'ESTIMULACIÓ DEL LENGUATGE

DILLUNS 2 DE FEBRER

A càrrec d'una logopeda del CDIAP

L'equilibri en el sistema oro facial per aconseguir una correcta respiració, deglució, masticació i fonació. Les primeres paraules. Prendre consciència de la veu i de com ens comuniquem.

L'ERGONOMIA DEL PORTEIG

DILLUNS 9 DE FEBRER

A càrrec del fisioterapeuta del CAP Sta Clara

Aspectes per portejar correctament tant l'adult com l'infant. Postura correcta: vies respiratòries, posició del tronc, alçada de les extremitats... Diferents tipus de porta nadons segons les edats.

CUIDAR-ME PER CUIDAR

DILLUNS 16 DE FEBRER

A càrrec d'un psicòleg del CAP Sta Clara

La salut emocional en famílies. Gestió del temps i l'estrès en la criança. Què en faig de les meves necessitats?

LA FISIOLOGIA DEL SON

DILLUNS 23 DE FEBRER

A càrrec de la pediatra del CAP Sta Clara

Com dormen els infants? La regulació del son segons les edats. Les finestres del son. Hàbits i rutines per aconseguir un son tranquil.

LA RELACIÓ DE PARELLA DESPRÉS DE LA MATERNITAT/PATERNITAT

DILLUNS 2 DE MARÇ

A càrrec del psicòleg del CAP Sta Clara

Dificultats en la dinàmica i organització familiar amb el retorn al món laboral. Crear espais d'intimitat i conversa per fomentar el vincle. Els sentiments de l'altre. La cura de les intromissions de l'entorn més proper (amics amb fills i sense).

MATERNITAT I HIGIENE CORPORAL

DILLUNS 9 DE MARÇ

A càrrec d'una fisioterapeuta del CAP Sta Clara

Conèixer com millorar la postura per evitar lesions i mals d'esquena. Aprendre a controlar la postura de l'esquena a mesura que l'infant comença a incrementar de pes. Relaxar els canells i l'avantbraç a l'hora de tenir-lo en braços o bresar-lo.

POSAR LÍMITS RESPECTUOSOS

DILLUNS 16 DE MARÇ

A càrrec de la psicòloga CDIAP

Diferents maneres de posar límits i normes segons l'edat. Entendre les seves actuacions segons l'etapa de maduració. La importància de saber reconnectar i perdonar.

PATOLOGIES FREQUENTS EN LA INFÀNCIA

DILLUNS 23 DE MARÇ

A càrrec de la pediatra del CAP Sta Clara

Quan cal anar al pediatre. Vacunes recomanades. (refredats, otitis, conjuntivitis, gastroenteritis...)





Contacta'ns

972 010 005

ccbarrivell@ajgirona.cat

www.girona.cat/ccivics

C/ Cort Reial, 7

Girona



**Centre Cívic
Barri Vell-Mercadal**



Institut Català de la Salut
CAP Santa Clara

GRUP



Fundació Ramon Noguera