

TALLERES

Lugar: Sala de Bienestar 3ª planta (sector 3)

Días: MARTES a las 16 horas

Inauguración de Sala Lectura Terapia

16 de enero

Una dieta saludable, la mejor aliada de tu recuperación

Dra. Verónica Martín D. Médico Especialista de Aparato Digestivo

23 de enero

¿Qué es el Mindfulness? para pacientes

Lorena Arraiz. Periodista y Coach. Desarrollo personal

06 de febrero

Estiramientos y yoga para mejorar tu movilidad en el Hospital

Andreina Jimeno. Profesora de Yoga

20 de febrero

Salud emocional para afrontar la enfermedad

Francisco García. Coach. Asociación Española contra la Meningitis

05 de marzo

¿El ingreso te ha provocado estreñimiento? Te enseñamos a solucionarlo

Sara Matarranz G. Supervisora de Enfermería de Digestivo y Urología

19 de marzo

Olvida los olvidos y cuida tu Memoria

Antonio Cano Manchón. Supervisor de Enfermería en Neurociencias

02 de abril

Es posible dormir bien... en el Hospital: trucos y rutinas

María González González. Enfermera de Practica avanzada.

Colaboradores:

Servicio de Aparato Digestivo

Servicio de Trabajo Social

Profesionales de Enfermería de E3B

Voluntarios externos al centro

Comisión de Calidad Percibida y Humanización

Unidad de Comunicación

Organización de Voluntariado "Nadie solo"

