

# Taller la millora de l'insomni i de la qualitat del son

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Dia: 17 de Febrer

Hora: 18 h

Lloc: Centre Cívic 'Escoles Velles'

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Ajuntament de Bellver de Cerdanya (973510016) (oficines@bellver.org)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Àrea Bàsica de Salut de Cerdanya (Fundació Hospital de Puigcerdà)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

29/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Escoles 6 25720 Bellver de Cerdanya Lleida Catalunya España



## Página web del proyecto

<http://www.bellver.org/actualitat/agenda>

## Imagen de la Actividad



# XERRADES DE SALUT BELLVER

21/10

## Rentar-nos les dents

Dirigit a infants i joves taller

Carme Guirao, higienista bucodental

18/11

## Dolor crònic

xerrada

Víctor Roman, Jana Sapé, fisioterapeutes

20/01

## Alimentació sostenible

xerrada

Núria Aragüés, nutricionista

17/02

## La millora de l'insomni i de la qualitat del son

taller

Lídia Nosas, RBEC

17/03

## Document de Voluntats Anticipades i Eutanàsia

xerrada

Montse Bonet, treballadora social

19/05

## App La Meva Salut

xerrada

Tània Luque, responsable UAC

**Curs 2024/2025**  
**Lloc: Centre Cívic**  
**Hora: 18h**

Col·labora:



Ajuntament de  
Bellver de Cerdanya

Organitza:



FUNDACIÓ HOSPITAL  
DE PUIGCERDÀ