



C.T.A



Conviviendo con el síndrome de Noonan. Talleres de Autonomía y Autocuidados (Año 2024)

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES



Facebook: Síndrome de Noonan Cantabria Asociación

Twitter: @SINDROMENOONANC

Instagram: noonancantabria

ORGANIZA



CÓMO ENCONTRARNOS

C/ Eulogio Merino, 43E
39530 Puente San Miguel. Reocín.
Cantabria,

Avda. Herrera Oria, 63, 39011 Santander, Cantabria
Tf./Fax 942 82 06 64
Móvil 649 02 47 40

asindromenoonancantabria@yahoo.es
www.noonancantabria.es

SERVICIO DIRIGIDO A:

Capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía de el/la paciente, frente a las necesidades derivadas del Síndrome de Noonan.

Potenciar la figura de el/la paciente experto/a como agente activo de su propia salud.

DESTINATARIOS Y DESTINATARIAS DEL SERVICIO

Todas las personas afectadas por el Síndrome de Noonan, familias, cuidadoras/es y profesionales.

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Toda la Comunidad Autónoma de Cantabria

TALLERES/CONTENIDOS/FECHAS

Alimentación y Dietética

Horarios

Domingos de 10:00 a 16:00 h

Fechas

21/01 14/04 21/07
11/02 19/06 26/04
21/02 16/04 11/05

- Salud y Seguridad de los alimentos
- Dietas según la edad
- Dietas saludables
- Prevención del sobrepeso y la obesidad
- Elaboración platos fáciles, nutritivos y equilibrados (saludables)
- Elaboración platos fáciles, nutritivos y equilibrados (Pris)

Cuidados y autocuidados de la vista, el oído y la boca

Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

Fechas

27/07
20/04
22/06

- Revisión oftalmológica, agudeza y medicación para la mejora de la visión
- Salud de la boca
- Higiene bucal correcta
- Dietas saludables
- Prevención de lesiones bucales
- Cuidados de oídos y otros sensores bucales
- Ejercicios de rehabilitación correcta
- Conocimiento y prueba de productos

Cuidados y autocuidados de la piel

Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

Fechas

27/01
08/02
06/04
06/07

- Clonitros queratínicos
- Clonitros queratósicos
- Clonitros hipertróficos
- Estíres
- Hidratantes
- Cuidado
- Relaciones de Espirit
- Piel en general
- Conocimiento y prueba de productos

Cuidados y autocuidados de las articulaciones

Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

Fechas

09/05
12/05
08/06
13/07

- Cuidados y autocuidados de extremidades inferiores
- Ejercicios frecuentes
- Torsiones
- Elección del calzado adecuado
- Control del dolor articular
- Conocimiento y prueba de productos



T.P.Y.M



6ª Edición Autonomía a través del Pilates y Yoga para menores afectados por el Síndrome de Noonan



SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES



Facebook: Síndrome de Noonan Cantabria Asociación



Twitter: @SINDROMENOONANC



Instagram: noonancantabria

ORGANIZA



CÓMO ENCONTRARNOS



C/ Eulogio Merino, 43E
39530 Puente San Miguel. Reocín.
Cantabria,

Avda. Herrera Oria, 63, 39011 Santander, Cantabria

Tf./Fax 942 82 06 64

Móvil 649 02 47 40



asindromenoonancantabria@yahoo.es

www.noonancantabria.es

OBJETIVO TALLERES PILATES Y YOGA :

Dotar a los/las menores afectadas por el Síndrome de Noonan de autonomía, a través del Pilates y Yoga, utilizando el ejercicio físico y mental como instrumento beneficioso para su desarrollo personal y social.

DESTINATARIAS Y DESTINATARIOS DEL SERVICIO

Los/las menores afectados

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Toda la Comunidad Autónoma de Cantabria

DÍAS Y HORARIOS DE LOS TALLERES

A demanda de las familias de los/las menores afectados, según disponibilidad, en los meses de Enero a Diciembre de 2024

100 horas

Talleres Itinerantes



T.P.Y



9ª Edición Autonomía a través del Pilates y Yoga para personas afectadas por el Síndrome de Noonan



**SÍGUENOS
EN NUESTRAS REDES**



Facebook: Síndrome de Noonan Cantabria Asociación



Twitter: @SINDROMENOONANC



Instagram: noonancantabria

ORGANIZA

ASOCIACIÓN SÍNDROME
noonan
CANTABRIA



Fede
RAS
OC

feder



CÓMO ENCONTRARNOS



C/ Eulogio Merino, 43E
39530 Puente San Miguel. Reocín.
Cantabria,

Avda. Herrera Oria, 63, 39011 Santander, Cantabria

Tf./Fax 942 82 06 64

Móvil 649 02 47 40



asindromenoonancantabria@yahoo.es

www.noonancantabria.es

OBJETIVO TALLERES PILATES Y YOGA :

Dotar a las personas afectadas por el Síndrome de Noonan, sus familias y cuidadores/as de autonomía, a través del Pilates y Yoga, utilizando el ejercicio físico y mental como instrumento beneficioso para su desarrollo personal y social.

DESTINATARIAS Y DESTINATARIOS DEL SERVICIO

Todas las personas afectadas por el Síndrome de Noonan, familias, cuidadoras/es y profesionales.

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Toda la Comunidad Autónoma de Cantabria

DÍAS Y HORARIOS DE LOS TALLERES

A demanda de las personas afectadas, sus familias y cuidadores/as, según disponibilidad, en los meses de Enero a Diciembre de 2024

100 horas

Talleres Itinerantes