



Síguenos:
Síndrome de Noonan Cantabria Asociación

AUTONOMIA Y AUTOCAUIDADOS *para personas afectadas por el* **Síndrome de Noonan** *y sus familiares*

La promoción de conocimientos y habilidades dirigidas a:

Capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía del/la paciente frente a las necesidades de la enfermedad rara y crónica Síndrome de Noonan y a potenciar la figura del/la paciente expert@ como agente activo de su propia salud.



Asociación Síndrome
Noonan de Cantabria

ORGANIZA:

Urb. La Soloba, (Eulogio Merino), 43E
39530 Puente San Miguel. Reocín. Cantabria
Tlf./Fax 942 82 06 64—Móvil: 649 02 47 40
asindromenoonancantabria@yahoo.es
www.noonancantabria.es

COLABORAN



Comité de Entidades
Representantes de Personas
con Discapacidad de Cantabria



TALLERES/ FECHAS/ CONTENIDOS

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

**Domingos de
10:00 a 15:00 h.**

**Fechas:
24/01, 31/01, 07/02
14/02, 21/02**

- *Salud y Seguridad de los alimentos.
- * Dietas según la edad.
- * Dietas Saludables
- * Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- * Elaboración Platos fáciles, nutritivos y equilibrados. (fríos)

CUIDADOS Y AUTOCUIDADOS DE LA BOCA

**Martes de
17:00 a 19:00 h.
19/01**

- * Revisión odontológica, ayudas técnicas y reeducación para la mejora de la boca y la masticación.
- * Salud de la Boca.
- * Higiene bucal correcta.
- * Dietas saludables.

CUIDADOS Y AUTOCUIDADOS DE LA PIEL I Y II

**Martes y Jueves de
17:00 a 19:00 h.**

**Fechas:
21/01, 26/01, 28/01
04/02, 09/02, 11/02**

- * Cicatrices quirúrgicas
- * Cicatrices queloides
- * Cicatrices hipertróficas
- * Estrías
- * Hematomas
- * Celulitis
- * Retenciones Líquido
- * Piel en general