



Síguenos:
Síndrome de Noonan Cantabria Asociación

AUTONOMIA Y AUTOCAIDADOS

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
CANTABRIA

ORGANIZA:

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

FUNDACIÓN
INOCENTE
INOCENTE



TALLERES/ FECHAS/ CONTENIDOS

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

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

Domingos de 10:00 a 15:00 h.

Fechas: 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06

CUIDADOS Y AUTOCAIDADOS DE LA BOCA

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

Martes de 17:00 a 19:00 h.

Fecha: 02/05

CUIDADOS Y AUTOCAIDADOS DE LA PIEL I Y II

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

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

Fechas: 09/05, 11/05, 16/05, 18/05, 23/05, 25/05, 06/06, 08/06

CUIDADOS Y AUTOCAIDADOS ARTICULACIONES

- *Torsiones, esguinces
- * Control dolor articular

Viernes de 11:30 a 12:30 h.

Fechas: 19/05, 26/05, 09/06

CUIDADOS Y AUTOCAIDADOS OJOS

Viernes de 16:00 a 18:00 h.

Fecha: 16/06

FedeRAS
Federación Española
de Síndromes del Espectro y otras Neurodivergencias

COCEMFE
CANTABRIA

feder
entidad de utilidad pública
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES Raras