



Síguenos:
Síndrome de Noonan Cantabria Asociación

Conviviendo con el Síndrome de NOONAN Talleres, Autonomía y Autocuidados

Para personas afectadas,
sus familias y cuidadores/as.

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.

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



TALLERES / FECHAS / CONTENIDOS

Alimentación y Dietética

Domingos de
10:00 a 16:00 hrs
Fechas :
17/02 10/03 24/03
14/04 28/04 19/05
16/06

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

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

Sábados de
16:00 a 21:00 hrs
Fechas :
02/03 06/04 04/05

- ◆ Revisión odontológica, ayudas técnicas y reeducación para la mejora de la boca y la masticación.
- ◆ Salud de la boca.
- ◆ Higiene bucal correcta.
- ◆ Dietas saludables.
- ◆ Prevención lesiones bucales.
- ◆ Cuidados aftas y otras lesiones bucales.
- ◆ Ejercicios masticación correcta.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.

Cuidados y autocuidados de la piel

Sábados de
16:00 a 21:00 hrs
Fechas :
23/02 23/03 27/04
25/05

- ◆ Cicatrices quirúrgicas..
- ◆ Cicatrices queloides.
- ◆ Cicatrices hipertrofos.
- ◆ Estrías.
- ◆ Hematomas.
- ◆ Celulitis.
- ◆ Retenciones líquido.
- ◆ Piel en general.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.

Cuidados y autocuidados de las Articulaciones

Sábados de
16:00 a 21:00 hrs
Fechas :
02/02 09/03 13/04
11/05 01/06

- ◆ Cuidados y autocuidados extremidades inferiores:
 - ◆ Esguinces frecuentes.
 - ◆ Torsiones.
 - ◆ Elección del calzado adecuado.
 - ◆ Control dolor articular.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos