



Síguenos:
 Síndrome de Noonan Cantabria Asociación
www.noonancantabria.es

Conviviendo con el Síndrome de NOONAN Talleres, Autonomía y Autocuidados (Año 2020)

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 :
 01/11 08/11 15/11
 22/11 29/11 06/12
 13/12 20/12

- ◆ 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 :
 24/10 28/11 05/12

- ◆ 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 :
 31/10 14/11 12/12
 26/12

- ◆ 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 y Domingos de
 16:00 a 21:00 hrs
 Fechas :
 17/10 07/11 21/11
 19/12 27/12

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