



C.T.A



Conviviendo con el síndrome de Noonan, Talleres de Autonomía y Autocuidados (Año 2027)

SÍGUENOS
EN NUESTRAS REDES



Facebook: Síndrome de Noonan Cantabria Asociación



X: @SINDROMENOONANC



Youtube: Asociacion Síndrome de Noonan de Cantabria

ORGANIZA



Fundación
mapfre



Fede
RAS

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

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

10/01	07/03	13/06
24/01	21/03	25/07
07/02	11/04	
21/02	16/05	

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

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

Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

Fechas

30/01
27/03
22/05

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

Cuidados y autocuidados de la piel

Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

Fechas

16/01
13/03
08/05
17/07

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

Cuidados y autocuidados de las articulaciones

Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

Fechas

13/02
17/04
19/06
31/07

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