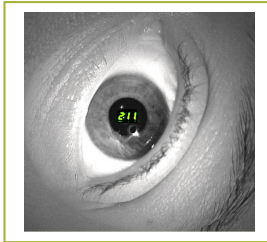




AULA DE SALUT

Cicle : Fem Salut!

Insomni



**Dimarts,
15 de maig,
de 19 a 20 h.**
Espai 1 Biblioteca
Jaume Fuster.
Entrada Lliure

A la nostra societat, els trastorns de la son afecten a una de cada tres persones, ja sigui de forma puntual o crònica.

En aquesta sessió, analitzarem les seves diferents causes i us exposarem les possibles estratègies i tractaments per fer front a aquest problema tan comú.

**Xerrada a càrrec de: Inma Cubero,
farmacèutica (Farmàcia Lesseps).**

Organitzen:



FARMÀCIA
LESSEPS



Biblioteca Jaume Fuster



CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Col·laboren:



Ajuntament
de Barcelona



Bibliografia

- 613.7 Est
Estivill, Eduard. *¡Necesito dormir!* Barcelona: Plaza & Janés, 2002.
- 613.7 Fue
Fuente, Victoria de la. *Insomnio: cómo vencer las noches en blanco.* Barcelona: Amat, cop. 2009.
- 613.7 Hau
Hauri, Peter. *Cómo acabar con el insomnio.* Barcelona: Médici, cop. 1992
- 613.7 Rui
Ruiz Coloma, Cristina. *Dormir bien: estrategias para combatir el insomnio en los mayores.* Barcelona: Grijalbo Mondadori, cop. 2001.

Per a més informació sobre el tema o altres activitats consulteu la pàgina web de la **Biblioteca Jaume Fuster**.

www.bcn.cat/bibjaumefuster

Properes conferències

12 de juny: Mesures contra la calor.
A càrrec de: CAP Larrard i Farmàcia Lesseps.

27 de setembre: Grip i malalties d'hivern.
A càrrec de: CAP Larrard.

Biblioteca Jaume Fuster

Plaça Lesseps, 20-22
08023 Barcelona
Tel. 93 368 45 64

A/e: b.barcelona.jf@diba.cat
www.bcn.cat/bibjaumefuster

Horaris:

Dilluns i dissabte, de 10 a 14 h. i de 16 a 21 h.
De dimarts a divendres, de 10 a 21 h.
Diumenges, d'11 a 14 h.