



Cuidarnos en Salud



ENCUENTRO DEL
BAH!

Sábado 20 de enero. 10.30 h

Escuela popular La Prospe. C/ Luis Cabrera, 19
Metro Prosperidad o Avenida de América

Cuidarnos en Salud

Encuentro del BAH!

**Quando pienso en mi salud,
¿Qué preocupaciones me surgen?,
¿Qué preguntas?
¿Qué necesidades tengo
respecto a mi salud?
¿En qué afecta el Bah! a mi salud?
¿Soy dueño de mi salud?
¿Cómo puedo adueñarme de ella?**

En este encuentro proponemos dedicar un espacio y un tiempo para cuidarnos, para pensar qué es eso de la salud y cómo se casa con la autogestión, para conocernos, para pasar un día agustito, para comer juntas, para relajarnos, para jugar, para pensar en el bah, pero sobre todo, para pasarlo bien.

- ¡¡¡Para empezar bien el día, es importante desayunar: no te pierdas el desayuno que habrá a las 10.30!!!
- Sobre las 14 h comeremos, y allí habrá un cuscús de base: ¡trae algo para vestir al cuscús!
- Si quieres dejarte llevar por la epidermis, quédate hasta eso de las 18 h, que habrá sorpresas muy gustosas y apetecibles, un poco de calorcito humano en este invierno soleado.
- Para estar más cómodos y calentitas, estaría muy bien que te llevaras una manta.

