

CASAL DE SALUT 2024

Els dos ambulatoris i els dos centres de serveis socials del districte ens hem associat per crear el casal de salut durant els mesos d'estiu per acompanyar-vos d'una manera activa i saludable, al mateix temps que recollim la vostra opinió per continuar atenent-vos de la millor manera possible.

L'ordre de les sessions pot ser alterada d'acord amb la disponibilitat de les persones que fan les activitats.

Organitzat per: CAP les Corts, CAP Montnegre, Centres de serveis socials de les Corts i de la Maternitat i Sant Ramon i Pedralbes.

Amb el suport del Districte de les Corts.



Sense inscripció
prèvia

Amb un refrigeri per
poder passar
la calor!

CASAL DE SALUT PER A LA GENT GRAN del districte de les Corts

Tots els dimarts,
del 2 de juliol
al 27 d'agost,
de 10.00 a 12.00 h

BIBLIOTECA MONTSERRAT ABELLÓ (sala 2)
(Comtes de Bell-Lloc, 192-200)

Primera edició
d'estiu 2024



02/07 - Sessió 1

Aspectes emocionals i vitals de l'envelliment

Reflexionarem sobre els diferents aspectes emocionals i vitals d'aquesta última etapa de la vida. A càrrec de Ruth Basterra, RBEC del CAP Montnegre.

09/07- Sessió 2

Els Casals de Gent Gran

Descripció dels casals, del programa per a la gent gran del Districte de les Corts i les persones voluntàries que hi participen. A càrrec de Cristina Jordà, Casal de Gent Gran Can Novell.

16/07- Sessió 3

La recepta electrònica, pel davant i pel darrere

En aquesta sessió veurem la recepta electrònica des de la mirada de la persona prescriptora i també del o la pacient, per tal de donar resposta a alguns dubtes i entendre millor com prescrivim els metges i metgesses d'ençà que utilitzem aquesta eina. A càrrec de la Dra. Clara Ortí i la Dra. Carolina Bermejo, medicina de família al CAP Montnegre.

23/07 - Sessió 4

Alimentació i envelliment saludable

Parlarem sobre mites alimentaris comuns, quins grups hem de tenir en compte per a la nostra alimentació diària i facilitarem eines i recursos que ajudin a les persones a millorar el seu estat

nutricional. A càrrec de Carla Farré, nutricionista del CAP Montnegre.

30/07 - Sessió 5

Tallers de memòria i grups de suport

Són dos punts de trobada per a la gent gran que tenen com a finalitat cuidar la salut emocional i mantenir la ment activa, pal·liar els efectes de la soledat no volguda i endarrerir els efectes de l'envelliment. Si vols saber amb més detall en què consisteixen, t'hi esperem! A càrrec de Pau Obiols, del Punt d'atenció a la soledat.

06/08 - Sessió 6

Dinàmica d'història de vida

Us convidem a participar en aquesta dinàmica on reflexionarem sobre quin ha estat el nostre sentit vital i quin llegat deixarem. Es demanarà a les persones participants que portin una imatge d'elles mateixes que ho representi. A càrrec d'Àgata Tresserra i Mireia Alcañiz, del RBEC del CAP les Corts i CAP Montnegre.

13/08 - Sessió 7

Envelliment actiu i prevenció de caigudes

Parlarem sobre la importància del moviment, donarem estratègies de prevenció de caigudes i facilitarem pautes d'exercici adaptat a la població. A càrrec d'Aitor Sepúlveda, fisioterapeuta del CAP Montnegre.

20/08 - Sessió 8

Primers auxilis i urgències domèstiques

Aprendrem què fer davant dels petits accidents domèstics que a vegades es produeixen a casa: una tall, un cop, una cremada... A càrrec de Nadia Espinosa, infermeria del CAP les Corts.

27/08 - Sessió 9

Recursos comunitaris

Coneix els recursos i projectes comunitaris que hi ha al districte de les Corts que aporten qualitat de vida a tot el veïnat: Radars, Càpsules per cuidar, Grups de suport a persones cuidadores, entre d'altres. Parla'ns també de les teves propostes. A càrrec de Clara G. (psicòloga), Eva G. i Encarna M. (treballadores socials) dels centres de serveis socials de les Corts i Maternitat i Sant Ramon i Pedralbes.

