



ESCOLA DE SALUT

de les persones
grans de
la Dreta de
l'Eixample i
el Fort Pienc



PROGRAMA
Del 3/10/2022
al 19/12/2022

Els dilluns
de 10.30 a 12.00 h
a la sala d'actes
del Centre Cívic
Ateneu Fort Pienc
(pl. Fort Pienc, 4-5)

3 d'octubre

Benvinguts a l'Escola de Salut: comencem

Presentarem l'Escola de Salut per a les Persones Grans com a espai per adquirir coneixements que ajudin a aconseguir un envelliment actiu i saludable. Començarem a conèixer-nos, establir llaços, interactuar i fer cohesió de grup.

A càrrec de l'Equip Motor de Comunitària del CAP Passeig de Sant Joan

10 d'octubre

Alimentació saludable

Aprendrem a gaudir d'una alimentació equilibrada i variada per propiciar l'envelliment saludable.

A càrrec d'Ariadna Cegri, dietista-nutricionista de l'EAP Passeig de Sant Joan, EAP Joanic, EAP Vila de Gràcia i EAP Sanllehy.

17 d'octubre

Malalties cròniques

Adquirirem els coneixements i l'abordatge de les malalties cròniques amb més prevalença.

A càrrec dels residents del CAP Passeig de Sant Joan

24 d'octubre

Problemes de memòria?

Situarem en context els canvis cognitius normatius i patològics.

A càrrec de Carlos del Río, psicòleg-gerontòleg i Berta Pujadó, psicòloga.

27 d'octubre

(excepcionalment en dijous, de 12.00 a 13.15 h)

Ens movem

Coneixerem les instal·lacions del Centre Esportiu Municipal Estació del Nord - Eurofitness i farem una sessió de gimnàstica suau.

A càrrec de Laura Martín, Club Manager CEM Estació del Nord i Antònia Belmonte, tècnica esportiva del CEM Estació del Nord.

7 de novembre

Sortim a conèixer els serveis del barri

Coneixerem, de primera mà, els serveis i recursos que ens ofereix el barri.

A càrrec del Centre de Serveis Socials Dreta Fort Pienc i alumnes del Centre López Vicuña.

14 de novembre **Un món d'emocions**

Navegarem pel meravellós món de les emocions, aprenent a identificar què ens passa, per què ens passa i descobrint eines per aconseguir una millor gestió emocional.

A càrrec de Marta Cabasa, referent de Benestar Emocional Comunitari del CAP Passeig de Sant Joan.

21 de novembre **Parlem de voluntats anticipades i eutanàsia**

Informarem i assessorarem sobre drets de la persona al final de la vida i revisarem el document de voluntats anticipades i la situació actual sobre l'eutanàsia.

A càrrec d'Andrea Marón, infermera familiar i comunitària del CAP Passeig de Sant Joan, i Irene Nogales, treballadora social del CAP Passeig de Sant Joan.

28 de novembre **Coneix els espais de gent gran (temps de lleure i socialització)**

Visitarem els espais de Transformadors i Fort Pienc i coneixerem els tallers i les

activitats que s'hi fan, sortides culturals, voluntariat...

A càrrec dels espais de gent gran de Transformadors i Fort Pienc.

5 de desembre **Seguretat al carrer i a casa**

Donarem consells per estar tranquils i segurs, tant a casa com al carrer.

A càrrec de la Policia de Barri.

12 de desembre **Drets i deures de la gent gran**

Tractarem, de manera transversal, diferents àmbits de la vida quotidiana de les persones grans des d'un punt de vista jurídic.

A càrrec de Lourdes González, coordinadora i assessora jurídica de PIAD.

19 de desembre **Conserva d'emocions dolces**

Aprendrem estratègies per regular la tristesa i per augmentar el benestar.

A càrrec de Sònia Tortajada, infermera comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

QUÈ ÉS UNA ESCOLA DE SALUT?

Les escoles de salut de les persones grans són espais de participació ciutadana i d'acció comunitària que es duen a terme a molts barris de la ciutat de Barcelona i que tenen per objectiu acompanyar les persones grans per aconseguir un envelliment actiu i saludable i fomentar la seva corresponsabilitat en la cura de la salut.

L'Escola de Salut del CAP Passeig de Sant Joan és un projecte de la Taula de Salut Comunitària del barri i s'ha fet possible gràcies al compromís i al treball dels seus membres.

Persones de contacte:

- Marta Cabasa, referent de Benestar Emocional i Comunitari del CAP Passeig de Sant Joan
(marta.cabasa.bcn.ics@gencat.cat)
- Andrea Marón, infermera familiar i comunitària del CAP Passeig de Sant Joan
(andrea.maron.bcn.ics@gencat.cat)
- Irene Nogales
(irene.nogales.bcn.ics@gencat.cat)

Ho organitza:

- CAP Passeig de Sant Joan
93 265 01 17

Hi dona suport:

- Institut Català de la Salut
- Agència de Salut Pública
- Districte de l'Eixample

 Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Barcelona Ciutat



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública