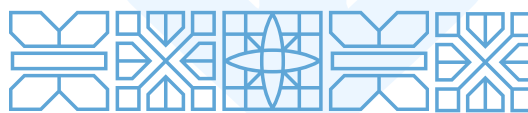
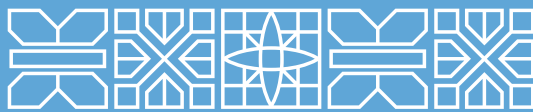




Escola de salut de les persones grans

Les escoles de salut de les persones grans són espais de participació i acció ciutadana. La de l'esquerra de l'eixample, neix per acompanyar a les persones grans del barri en un envelliment més saludable.

**SALA D'ACTES LA MODEL,
ENTENÇA 155**



L'ordre de les sessions pot ser alterada per disponibilitat de la persona que fa l'activitat

Qualsevol dubte, contacta amb el teu professional de la salut de referència EAP Via Roma i EAP Universitat del CAP Manso, CAP Casanova, CAP Comte Borrell o amb els Espais de Gent Gran Montserrat Olivella i Esquerra de l'Eixample

Organitza la Taula de Salut Comunitària de l'Esquerra de l'Eixample en col·laboració amb:

CIP AIS & EQUIP CLÍNIC
CENTRE D'INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA, ANÀLISI I INTEGRACIÓ SOCIAL

S/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Barcelona Ciutat

CAPSBE
Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

+B Agència de Salut Pública

Districte de l'Eixample Ajuntament de Barcelona



EDICIÓ HIVERN 2024 - 2025

Escola de salut de les persones grans *Eixample Esquerra*

Els dimecres de 10:00 a 11:30h
Del 15 de Gener al 19 de juny de 2025
Recinte La Model

Intervenció comunitària que acompanya a les persones grans per a un **envelliment saludable**

Inscripcions obertes fins a completar les places



15 Gener: **Emocions, festes i famílies**

Espai d'expressió en relació amb les vivències particulars de les celebracions nadalenques

Dinamitzatza: Laura Peiró (CIP AIS)

22 Gener: **Sessió de sòl pelvià: incontinències urinàries, aèries i fecals**

Informar sobre els diferents tipus d'incontinències, donar claus per identificar el problema, conèixer recursos i eines per prevenir-les i fer-hi front

Dinamitzen: ASSIR: Esther Rebull (llevadora)

29 Gener: **Envelliment saludable**

Amb diferents dinàmiques, parlarem sobre els aspectes claus que conformen la salut compartint experiències i reflexions pròpies.

Dinamitzen: Susana Rodríguez (Infermera) i Naïma San Martín (gestió i serveis) EAP Universitat, Manso

5 Febrer: **Tinc dret a rebre algun ajut?**

Llei de Dependència, Teleassistència, grau de discapacitat i Servei d'Atenció Domiciliària. Parlarem de quins són els requisits i com tramitar-les

Dinamitzen: Raquel Moreno (serveis socials)

12 Febrer: **Solitud**

Identifiquem el fenomen de la Solitud així com oferim estratègies d'afrontament i recursos pràctics per a sentir-nos menys sols/soles".

Dinamitzatza: Eugeni Nieto (SRC)

19 Febrer: **Bombers**

Prevenció d'incendis a la llar

Dinamitzen: Bombers de l'Ajuntament

26 Febrer: **Salut Mental**

"En aquesta xerrada, abordarem la salut mental i compartirem eines pràctiques per reduir el malestar. Un espai per millorar el benestar emocional. Us convidem a unir-vos a aquesta sessió informativa"

Dinamitzatza: Daniel Alvarez (CPB)

5 Març: **Drets al final de la vida**

En aquesta xerrada reflexionarem sobre la mort digna, la nova llei de regulació de l'eutanàsia i Document de Voluntats Anticipades.

Dinamitzen: DND

12 Març: **Sexualitat i Gent Gran**

Examinar la sexualitat de l'adult major com una de les àrees del comportament humà més desconeguda i en la qual encara prima moltes vegades l'anècdota, el mite, i el prejudici.

Dinamitzatza: Rebecca Díez (RBEC)

19 Març: **Juguem en Català**

Espai lúdic on practicar la llengua catalana a través de jocs de taula.

Dinamitzatza: Esther Congost i Anna Andreu

2 Abril: **Activa't pel dia Mundial de l'Activitat Física**

Per tal de celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física parlarem dels seus beneficis i practicarem exercici físic junts

Dinamitzen: Albert Morales i Marta Espinal (Fisios CAPSBE)

9 Abril: **NUTRI?**

Dinamitzatza: Nutri Via Roma (Manso)