

ESCOLA DE SALUT

de les persones grans de Sant Antoni

Què és una Escola de salut?

Les escoles de salut de les persones grans són espais de participació ciutadana, d'acció comunitària, que es duen a terme a molts barris de la ciutat de Barcelona.

La de Sant Antoni neix per acompanyar a les persones grans del barri, amb l'objectiu d'aconseguir un envelliment actiu i saludable, fomentant la seva coresponsabilitat en la cura de la seva salut. Així, facilitarà coneixements bàsics en quatre àrees de salut: alimentació, activitat física, benestar emocional i estimulació cognitiva

Contacte:

Tlf. 671 662 801 • **Sònia Tortajada**
Infermera comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Escola de salut Sant Antoni

L'Escola de Salut és un projecte de la Comissió d'envelliment de la Taula Comunitària del barri, i s'ha fet possible gràcies al compromís i el treball dels seus membres.

La Comissió d'Envelliment

EAP Sant Antoni ▪ EAP Universitat ▪ Serveis Socials de Sant Antoni ▪ Agència de Salut Pública de Barcelona ▪ Espai de Gent Gran Sant Antoni ▪ Espai Social Barcelona Borrell ▪ Veïnat de Sant Antoni ▪ Projecte RADARS ▪ Projecte Vincles ▪ Federació d'entitats de Calàbria 66 ▪ Biblioteca Joan Oliver ▪ Centre Cívic Cotxeres Borrell ▪ Farmàcies del barri

Organitzat per:

COMISSIÓ D'ENVELLIMENT DE SANT ANTONI

Amb el suport de:

 Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Barcelona Ciutat

 C S B Consorci Sanitari de Barcelona

 Agència de Salut Pública

 Ajuntament de Barcelona
Mercats de Barcelona

 Ajuntament de Barcelona
Districte de l'Eixample

6a EDICIÓ
GENER · FEBRER · MARÇ 2025

Programa hivern:
del 10 de gener al 28 de març

ESCOLA DE SALUT

de les persones grans de Sant Antoni

Els Divendres de 10.00 a 11.30h
a l' **Espai Polivalent**
del Mercat de Sant Antoni

COMISSIÓ D'ENVELLIMENT DE SANT ANTONI

10
Gen.

ACTIVITAT

loga

Ens mourem una mica i suaument... aprendrem alguns moviments que podrem fer també a casa per millorar la nostra condició física.

Maria Enriqueta Gent gran activa Calàbria 66

17
Gen.

RECURSOS

Saps què és el document de voluntats anticipades?

Us volem donar una informació detallada del que és que significa i la seva utilitat.

Glòria Cantarell Metgessa i vicepresidenta de l'Associació Dret a Morir Dignament
Teresa Muñoz Infermera i voluntària

24
Gen.

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Treballadores Socials Sanitàries

La sessió serà en relació al maltractament de la gent gran. Definició dels diferents tipus de maltractament, perfil, factors de risc i de protecció i barreres per a la detecció

Nuria Saez Treballadora social Sanitària EAP Sant Antoni

31
Gen.

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Incontinències: Prevenció i possibilitats d'intervenció.

Disfuncions? Fugues d'orina en realitzar un esforç? Incontinència d'urgència? Incontinència anal (fecal o aèria)? Dolor pelvíc? Sensació de pes als genitals? Parlarem de la prevenció, diagnòstic i tractaments.

M. Esther Rebull Llevadora ASSIR EAP Sant Antoni

7
Feb.

RECURSOS

Compliment terapèutic

Els medicaments: com actuen, com s'administren, que llegim en l'envàs d'un medicament, quina informació hi ha al prospecte, conservació i eliminació.

Pascual Balanya. Farmàcies del Barri

14
Feb.

ESTIMULACIÓ
COGNITIVA

La meva memòria em preocupa

Què són les capacitats cognitives? Com podem preservar-les vers les malalties neurodegeneratives? Parlarem de forma clara i senzilla sobre aquests temes i resoldrem dubtes.

Joaquim Soler Coordinador espaiSocial Barcelona-Borrell

21
Feb.

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Consells sobre nutrició saludable i cuinar alguna recepta

Anirem a la Cuina Comunitària del barri on es donaran consells pràctics i receptes de menjars saludables, saborosos i fàcils de fer.

Berenice Cortés Nutricionista del CAP Manso
Carne Viñeta Dinamitzadora cuina comunitària

! Aquesta sessió, es farà a la **Cuina Comunitària**

28
Feb.

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Activem els nostres sentits!

Estimulació multisensorial dels nostres sentits. "Despertarem" la vista, l'oïda, l'olfacte, el tacte i la propiocepció amb l'objectiu de mantenir-nos actius i connectats al nostre cos i entorn.

Elena Monserrat Psicòloga RBEC EAP Universitat

7
Març

RECURSOS

Incontinències: Entrenament de consciència Corporal.

Recursos per treballar la consciència corporal i les emocions.

M. Esther Rebull Llevadora ASSIR EAP Sant Antoni

14
Març

ACTIVITAT

Dormir. Un univers per descobrir

Reflexió sobre la importància del son. Dormint passen moltes coses; no perdem el temps, guanyem qualitat d'existència. Com a fet rellevant de la vida requereix que coneguem què és i com hem de cuidar el son.

Luis de La Fuente. Voluntari de l'Espai Sant Antoni
Josep Maria Rius Voluntari de l'Espai Sant Antoni

21
Març

RECURSOS

Recursos al barri: Vincles + Servei de Teleassistència

Coneixerem dos dels recursos i serveis que funcionen a la ciutat de Barcelona, que en un moment donat ens poden ser útils, ja que ofereixen companyia i suport en situacions concretes i quotidianes.

Marina Abad Referent de territori de Vincles
Eva Carrasco Tècnica de desenvolupament de projectes i acció comunitària

28
Març

ACTIVITAT

Ball i playback

Ballar, gaudir del moviment i passar-ho bé és una activitat molt beneficiosa per a la salut física, mental i emocional

Antonio Barajas Gent gran activa Calàbria 66

* Programa subjecte a canvis per imprevistos d'última hora.