



**ABS**  
la Roca  
del Vallès

# PROGRAMA

# Compartim els dijous?

Volem crear i compartir un espai pensat per a la nostra salut mental i física, per a la prevenció i el benestar. Et volem convidar a aquestes sessions proactives



Persones més grans de 55 anys



10 h cada últim dijous del mes



Centre Cultural La Roca del Vallès

Cal inscripció prèvia al taulell de l'ABS La Roca (places limitades)

# PROGRAMA

## Sessió 1: Presentació del programa i una ment activa

29 de febrer del 2024

Presentació del programa. Visió de salut integral. Envel·liment actiu, estimulació cognitiva. Activitat per a una salut mental activa. A càrrec de [William Diaz](#) (referent del benestar emocional comunitari).

## Sessió 2: Desmuntant mites a pediatria. Una criança compartida

21 de març del 2024

Desmuntant mites a pediatria. El valor d'una criança compartida amb els avis i les àvies és incalculable per als progenitors i dels infants, però ha canviat la pediatria els últims anys? Quines novetats hi ha en la salut sobre la cura dels més petits? Us animem a participar en la tertúlia per compartir idees d'avui i d'ahir. A càrrec de [Marta Cerdán](#) (pediatra) i [Meritxell Borrego](#) (infermera).

## Sessió 3: Els bons tractes

11 d'abril del 2024

Amb l'objectiu de fomentar un envel·liment saludable i actiu. Conscienciar la ciutadania sobre els drets de les persones grans, centrat en el bon tracte i l'abordatge sobre el maltractament a les persones grans. A càrrec d'[Imma Cuadradas](#) (educadora social).

## Sessió 4: Sexualitat a la vida adulta

25 d'abril del 2024

La sexualitat a la vida adulta: trencant mites i possibles aliats per portar una vida sexual saludable. A càrrec d'[Alba Silva](#) (llevadora).

## Sessió 5: Activació corporal i moviment

30 de maig del 2024

Entrenament i manteniment físic a l'edat adulta. Psicomotricitat. A càrrec de [Sara Pont](#) (fisioterapeuta).

## Sessió 6: Taller: com podem fer un pica-pica saludable

27 de juny del 2024

Aquest taller té com a objectiu promoure l'alimentació saludable i està enfocat a l'intercanvi d'informació i la seva posada en pràctica. Prepararem i cuinarem un pica-pica saludable, ràpid i fàcil! A càrrec de [Marta Sampera](#) (nutricionista)

## Sessió 7: Fàrmacs: què, com i quan?

26 de setembre del 2024

És fonamental que les persones majors comprenguin quins medicaments estan prenent, per què s'utilitzen i com s'han de prendre. Comprendre els possibles efectes secundaris i capacitar les persones perquè participin de manera activa en la seva pròpia cura i prevenció en salut. A càrrec de [Nàdia Allue](#) (metgessa de família)

## Sessió 8: Voluntats anticipades

31 d'octubre del 2024

Si algun dia patiu una malaltia incurable i discapacitat, com podeu assegurar-vos que les cures que rebreu seran les que realment voleu? La declaració de voluntats anticipades és un document en el qual podeu explicar per endavant quin tractament mèdic voleu rebre. A càrrec de [Cruz Moreno](#) (metgessa de família) i [Maria Dolors Gallardo](#) (administració).

## Sessió 9: Primers auxilis

28 de novembre del 2024

Maniobres de reanimació cardiovascular bàsica. Contacte 112, maniobra d'Heimlich. Posició de seguretat. A càrrec de [Mireia Gallardo](#) (infermera).

## Sessió 10: Cicle vital

19 de desembre del 2024

Etales de la vida i el dol. L'adaptació als canvis de la vida diària és un repte, cal treballar-la i potenciar-la. Les eines socials i psicològiques ens ajuden a afrontar situacions vulnerables del nostre dia a dia. A càrrec de [William Diaz](#) (referent del benestar emocional comunitari).



Amb la col·laboració



**Ajuntament de la Roca del Vallès**



**El Vallès Oriental Consell Comarcal**