



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



A les 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: Risoteràpia

30 de gener de 2025

Riure no només ens fa sentir bé, sinó que és una autèntica medicina per al cos i la ment. En aquesta sessió de **risoteràpia, guiada per una fisioterapeuta**, aprendràs a utilitzar el riure com una eina per reduir l'estrès, alliberar tensions físiques i emocionals, i millorar el teu benestar general. No cal que siguis una persona divertida, només que tinguis ganes de passar-ho bé i cuidar-te d'una manera diferent. Aquesta és una oportunitat perfecta per relaxar-te, desconnectar i compartir moments plens de rialles i energia positiva.

A càrrec de [Sara Pont](#).

Sessió 2: Descobreix tot el que pots fer amb La Meva Salut!

27 de febrer de 2025

Vols tenir més control sobre la teva salut i accedir fàcilment a la teva informació mèdica? Vine a la sessió psicoeducativa sobre **La Meva Salut**, l'eina digital que et connecta amb el sistema sanitari de Catalunya.

En aquesta trobada aprendràs com utilitzar aquesta plataforma per consultar els teus informes mèdics, programar visites, accedir al teu pla de medicació i comunicar-te amb els professionals de salut sense necessitat de desplaçar-te. També descobrirem com descarregar informació clínica de manera segura i gestionar altres serveis importants, com les voluntats anticipades.

La Meva Salut no és només una eina, és una porta oberta per cuidar-te millor i facilitar la teva relació amb el sistema sanitari. A càrrec de [Maria Dolors Gallardo](#).

Sessió 3: CEM Salut

27 de març de 2025

Descobreix els **beneficis del pilates** i com aquesta pràctica pot transformar la teva salut i benestar. A través d'exercicis suaus i controlats, el pilates ajuda a millorar la flexibilitat, la força muscular i la postura, alhora que redueix l'estrès i promou la relaxació.

Tant si ets principiant com expert, podràs adaptar-te a les sessions perquè estan dissenyades per a totes les edats i nivells de condició física. A càrrec de [CEM](#).

Sessió 4: Son i fàrmacs: El son i l'ús de fàrmacs a l'edat adulta

24 d'abril del 2024

A mesura que envellim, **és habitual que el nostre patró de son canviï**, però com podem distingir entre alteracions normals i problemes que requereixen atenció mèdica? Saps quan és recomanable utilitzar fàrmacs per dormir i quins efectes poden tenir a llarg termini?

En aquesta xerrada mèdica i educativa, tractarem:

- Els canvis fisiològics del son amb l'edat.
- Tractaments farmacològics: indicacions, beneficis i precaucions.
- Riscos de l'ús crònic de fàrmacs per dormir i com evitar-ne la dependència.
- Estratègies basades en l'evidència per millorar el descans de manera natural.

A càrrec de [Nàdia Allué](#).

Sessió 5: Sexualitat i plaer: Cuidant el desig i la salut, innovant en el plaer

29 de maig de 2025

La sexualitat és una dimensió integral de la salut i el benestar humà que no perd rellevància amb l'edat, sinó que evoluciona en resposta als canvis físics, emocionals i socials propis de cada etapa vital. Aquesta sessió, liderada per dues professionals especialistes en infermeria, ofereix un **espai de reflexió, informació i debat** per fomentar una vida sexual activa, saludable i plena per a persones majors de 55 anys.

Aquest espai busca sensibilitzar i empoderar les persones assistents, oferint eines pràctiques i coneixements sòlids perquè puguin adaptar la seva sexualitat als canvis propis de la maduresa, mantenint una vida íntima plena i saludable.

Sessió 6: Taller d'alimentació saludable i begudes refrescants

26 de juny de 2025

En aquest taller aprendràs a millorar els teus hàbits alimentaris i a preparar begudes refrescants i nutritives, sense sucres afegits, per aquest estiu. Descobriràs com incorporar ingredients saludables a la teva dieta diària per **cuidar-te des de dins**. Al final, podràs gaudir d'un petit tast i viure una experiència saludable i refrescant.



ABS
la Roca
del Vallès

Amb la col·laboració de



Ajuntament de la Roca del Vallès



El Vallès Oriental Consell Comarcal