



ESCOLA DE SALUT

de les persones grans de
l'Esquerra de l'Eixample



**ELS DIMECRES DE
10 A 11:30 H
2 FEBRER A 6 ABRIL**

SALA D'ACTES LA MODEL
Carrer Entença 155

2022

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

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

L'Escola de Salut de l'Esquerra de l' Eixample s'ha pogut realitzar gràcies al suport del Districte de l'Eixample, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, els Espais de Gent Gran Montserrat Olivella i Esquerra de l'Eixample, l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample, CIP AIS, Vincles, els Centres d'Atenció Primària Borrell, Casanova, Via Roma i Universitat i totes les altres persones i entitats que hi posen el seu esforç i dedicació.

**ESCOLA
DE
SALUT**

**ESQUERRA
EIXAMPLE**



CALENDARI

SESSIONS I ACTIVITATS DEL TRIMESTRE

Lloc de realització a la Sala d'Actes de la Model

Persones de contacte:

Joan Marc Montserrat (Jota) i Sònia Tortajada (Agència Salut Pública de Barcelona)

Telèfons: 623011037 i 671662801

Mail: taulasalutcomunitaria.nee@gmail.com

2 de febrer	Benestar emocional
9 de febrer	Una mica de moviment
16 de febrer	La meva memòria em preocupa
23 de febrer	Vincles i teleassistència
2 de març	Consells de seguretat
9 de març	Sexualitat i Gent Gran
16 de març	Musicoterapia
23 de març	Passejada Espais de Gent Gran
30 de març	Sessió Salut Mental
6 d'abril	Sessió Solitud

SESSIÓ 1

VETLLEM PEL BENESTAR EMOCIONAL

Autors sessió:

Laura Peiró i Aguarón, psicòloga Equip Clínic CIP AIS

Objectiu:

Posar èmfasi en la cura de la salut emocional, element imprescindible per una bona qualitat de vida

Continguts:

- L'eix sobre el que faran l'activitat serà: què és per a tu el benestar emocional en aquesta etapa de la vida?
- Presentació dels participants a partir d'un collage (primera part artística)
- Fomentar cohesió grupal (segona part comentaris dels collage)

Les creacions artístiques seran exposades de forma temporal a la seu de CIP AIS

**Dimecres
2 de febrer**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 2

UNA MICA DE PSICOMOTRICITAT, BALL I MOVIMENT

Autors sessió:

Laura Baus Samaranch (fisioterapeuta de la Colla Castellera de l'Esquerra de l'Eixample)

Objectiu:

Treball de psicomotricitat

Continguts:

- Exercicis de mobilitat
- Activitats amb música per millorar la coordinació i agilitat
- Estiraments per donar elasticitat al nostra cos i relaxar-nos

**Dimecres
9 de febrer**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 3

LA MEVA MEMÒRIA EM PREOCUPA. QUÈ PUC FER?

Autors sessió:

Joaquim Soler (Coordinador Espai Social
Barcelona-Borrell)

Objectiu:

Facilitar de forma clara i senzilla informació i orientació en relació a què són les capacitats cognitives, com podem preservar-les vers les malalties neuro-degeneratives

Continguts:

- Presentació
- Què és la memòria i les capacitats cognitives?
- Pèrdua de memòria saludable en el procés d'envelliment
- Les malalties neuro-degeneratives
- Consells i recursos per preservar les capacitats cognitives
- Precs i preguntes

Dimecres
16 de febrer

Espai La Model
Carrer Entença
155

10 a 11:30 hores

ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 4

CONEIX EL SERVEI DE VINCLES BCN I TELEASSISTÈNCIA

Autors sessió:

Sònia del Toro (Coordinadora servei VinclesBCN) i Eva Carrasco (Servei de Teleassistència)

Objectiu:

- Conèixer el servei municipal VinclesBCN per reduir el sentiment de solitud no volguda, vincular-se amb els recursos del territori i apropar-se a altres persones amb interessos comuns.
- Conèixer el servei municipal de Teleassistència: com funciona el servei i els dispositius com detectors de foc, de gas, teleassistència per al carrer, unitat mòbil i programes especials.

Continguts:

- Funcionament de l'aplicació Vincles i de la teleassistència.
- Coneixement de les propostes i activitats que s'ofereixen al servei Vincles
- VinclesBCN i Teleassistència adaptat per a persones amb dificultats en la comunicació
- Els detectors de seguretat per la llar: foc/fum, gas
- Informació per sol·licitar els serveis

Dimecres
23 de febrer

Espai La Model
Carrer Entença
155

10 a 11:30 hores

ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 5

CONSELLS DE SEGURETAT PER A GENT GRAN

Autors sessió:

Equip de la Policia de Barri de l'Eixample (Guàrdia Urbana de Barcelona)

Objectiu:

Aconsellar la gent gran sobre la seguretat al barri

Continguts:

Es tracta d'una sessió on de manera àgil i esquemàtica es donen una sèrie de consells o indicacions de seguretat per tenir en compte tant a casa com al carrer.

**Dimecres
2 de març**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 6

LA SEXUALITAT A LES PERSONES GRANS. MITES, PERJUDICIS I REALITATS

Autors sessió:

Carmen Herranz (Referent de benestar emocional comunitari CAP Casanova)

Objectiu:

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.

Continguts:

Els prejudicis, les idees errònies, els mites que pesen sobre l'envelliment i que formen part de l'imaginari col·lectiu interfereixen en un bon entrebanc. En l' actualitat i en la nostra societat existeixen nombroses creences sense fonamentació que influeixen en una concepció negativa sobre l' envelliment i en conseqüència en la discriminació de les persones grans. Afecten tant els propis majors a l' hora de prendre decisions i projectar la fase de la vida en què es troben, com les seves famílies i la resta de la societat. Aquesta concepció és possible canviar-la però va a dependre de la imatge que projectem als altres sobre la manera de vivenciar l'envelliment.

"La tardor és una segona primavera, on cada fulla és una flor"

**Dimecres
9 de març**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 7

MUSICOTERÈPIA PER MILLORAR LA MEMÒRIA

Autors sessió:

Andrea Ocaña Pujol (infermera del CAP Casanova)

Objectiu:

Millorar la memòria a llarg termini mitjançant musicoteràpia

Continguts:

- Millorar les relacions socials dels pacients durant la participació en un taller de musicoteràpia
- Compartir experiències viscudes amb els components del taller
- Afavorir l'expressió sentimental a través de cançons conegudes per ells
- Estimular el record musical, cohesió de grup i imaginació mitjançant la música

**Dimecres
16 de març**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 8

PASSEJADA PELS ESPAIS DE GENT GRAN

Autors sessió:

Voluntariat dels Espais de Gent Gran Montserrat
Olivella i Espai Esquerra de l'Eixample

Objectiu:

Conèixer els recursos del barri i les persones
implicades en aquests

Continguts:

- Coneixement de les propostes i activitats que s'ofereixen a les persones usuàries
- Informació per formar part dels Espais
- Teixir vincle amb persones voluntàries dels Espais de Gent Gran

Dimecres
23 de març

Espai La Model
Carrer Entença
155

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 9

DE QUÈ PARLEM QUAN PARLEM DE SALUT MENTAL

Autors sessió:

A càrrec de la Unitat Funcional d'habitatge del
Centre Psicoteràpia Barcelona Septimània

(CPB-Septimània)

Objectiu i continguts:

En aquesta sessió parlarem del significat de Salut Mental i intentarem identificar problemàtiques de salut Mental. Procurarem treballar algunes eines d'afrontament que generen malestar i donarem a conèixer recursos del territori de la Xarxa de SM i com accedir-hi

**Dimecres
30 de març**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

SESSIÓ 10

RESPOSTES A LA SOLEDAT

Autors sessió:

Càrrec de Servei de Rehabilitació Comunitària
Esquerra Eixample (Centre Psicoteràpia
Barcelona Septimània)

Objectiu i continguts:

Tots i totes, al llarg del nostre cicle vital, ens hem pogut sentir sols i soles en algun moment. Tot i això, l'edat es vincula amb una sèrie de factors que poden condicionar l'aparició de soledats que es "cronifiquen" i que tenen conseqüències en la qualitat de les nostres vides. En aquesta xerrada, us convidarem a parlar sobre estratègies i recursos que ens poden ajudar a combatre la soledat no desitjada i a sentir-nos més ben acompanyats i acompanyades

**Dimecres
6 d'abril**

**Espai La Model
Carrer Entença
155**

10 a 11:30 hores

**ESCOLA DE SALUT
COMUNITÀRIA**

Esquerra de l'Eixample

Barcelona

Hivern 2022

ESCOLA DE SALUT

de les persones grans
de l'Esquerra de l'Eixample

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

**Districte de
l'Eixample**

**Ajuntament de
Barcelona**

