



Us convidem a participar-hi
L'ENTRADA ÉS GRATUÏTA

www.mataro.cat

Telèfon d'Atenció Ciutadana: 010*

Ajuntament de Mataró

@matarocat



Ajuntament
de Mataró



MATARÓ CIUTAT
AMIGA DE LES
PERSONES GRANS

Gent Gran Activa

*Des de fora de Mataró: 807 11 70 10. De dilluns a divendres de 8 a 19 h.
Festiu, tancat. Preu segons tarifes de cada operador

Dimecres, 24 d'abril / 17.30 h

LA MEMÒRIA PERSONAL I L'ENVELLIMENT DEL CERVELL

A càrrec de la **Sra. Mònica Pérez**, psicòloga de la residència Can Boada
Al Casal Municipal de la Gent Gran de la Llàntia (plaça de la Flor, 11 B)

Dijous, 2 de maig / 16 h

EI SEXE ES FA GRAN AMB NOSALTRES

A càrrec de la **Sra. Alba Llobera**, psicòloga i terapeuta de parella i
sexòloga i la **Sra. Montse Roig**, psicòloga, psicoterapeuta i especialista
en teràpia de parella

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Cirera (rda. de Frederic Mistral, 8)

Dijous, 9 de maig / 17 h

LA PÈRDUA I ELS PROCESSOS DE DOL

A càrrec de la **Sra. Ainoha Videgain**, psicòloga de Fundació Hospital
Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels
Àngels, 16)

Dimecres, 15 de maig / 10.30 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran Oriol Batista (c. del Pla de Bages, 49)

Dimecres, 15 de maig / 17 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de
Floridablanca, 118)

Dijous, 16 de maig / 10.30 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran del Parc (av. del Corregiment de
Mataró, 28)

Dijous, 16 de maig / 17 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de Gent Gran de Cerdanyola (av. de la Gatassa, 52)

Dilluns, 20 de maig / 16.30 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de Rocafonda (c. de Colòmbia, 55)

Dimarts, 21 de maig / 10.30 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de la Llàntia (plaça de la Flor, 11 B)

Dimarts, 21 de maig / 17 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet (c. de Juan
Sebastián Elcano, 6)

Dimecres, 22 de maig / 17 h

ELS DRETS DE LES PERSONES USUÀRIES DELS SERVEIS DE TELEFONIA I INTERNET

A càrrec del **Sr. F. Xavier Sánchez Moragas**, especialista en dret del
consum del Servei de Salut i Consum de l'Ajuntament de Mataró
Al Casal Municipal de la Gent Gran de l'Havana (Camí Ral, 163)

Dijous, 23 de maig / 17 h

REMEIS CASOLANS

A càrrec de la **Sra. Cristina Martí**, cofundadora del Grup d'Estudi i
Difusió de Plantes i Remeis del Maresme i Vallès
A l'Associació Parkinson Maresme (c. de Sant Pelegrí, 3)

Dijous, 30 de maig / 10.30 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de Cirera (rda. de Frederic Mistral, 8)

Dijous, 30 de maig / 17 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de La Mare de Déu dels
Àngels, 16)

Divendres, 31 de maig / 17 h

PROTECCIÓ EN CAS D'INCENDI

A càrrec de la **Sra. Carme Bufí**, empresària jubilada
Al Casal Cívic Mataró - Jaume Terradas (c. d'Argentona, 59)

Dimarts, 4 de juny / 17 h

EL DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES (TESTAMENT VITAL): UN REGAL PER A TOTHOM

A càrrec de la **Sra. Isabel Alonso**, presidenta de l'Associació Dret a
Morir Dignament-Cat
A la Residència Can Boada (c. dels Pirineus, 9)

Dimecres, 5 de juny / 17 h

ENS HIDRATEM BÉ?

A càrrec del personal tècnic de gent gran de la Fundació Pere Tarrés
Al Casal Municipal de la Gent Gran de l'Havana (Camí Ral, 163)

17è Cicle
**ACTIVITATS
FORMATIVES**

MATARÓ

d'octubre de 2018
a juny de 2019



Ajuntament
de Mataró

L'Ajuntament de Mataró, juntament amb la Fundació Hospital, Consorci Sanitari del Maresme, Institut Català de la Salut, Creu Roja, Comissió de treball per a l'abordatge en xarxa de situacions de maltractament a les persones grans, Fundació Agrupació, Fundació Pere Tarrés, Comissions Obreres, Associació pel Dret a Morir Dignament, Residència Can Boada, Mossos d'Esquadra i professionals vinculats a la gent gran, ens ofereixen el 17è Cicle d'activitats formatives per a la gent gran.

Aquest Cicle d'activitats sorgeix del treball endegat en el si de la Comissió de Qualitat de Vida del Consell Municipal de la Gent Gran de Mataró.

Amb el Cicle d'activitats volem donar consells pràctics sobre les principals qüestions que preocupen la gent gran, els seus familiars i les persones cuidadores, fomentant així una actitud activa en temes de salut i qualitat de vida.

Us convidem a participar-hi.
L'entrada és gratuïta.

Dimarts, 16 d'octubre / 17.30 h

PRIMERS AUXILIS

A càrrec del personal tècnic de Creu Roja

Al Casal Municipal de la Gent Gran de La Llàntia (plaça de la Flor, 11 B)

Dijous, 18 d'octubre / 17 h

LA PROBLEMÀTICA DE LES PENSIONS

A càrrec del **Sr. Xavier Hernández**, secretari general i del Sr. Jordi Comas, secretari d'organització de Comissions Obreres

A la seu de Comissions Obreres (c. de Castaños, 120)

Dimarts, 23 d'octubre / 16 h

PREVENCIÓ DE CAIGUDES I HIGIENE POSTURAL

A càrrec de la **Sra. Raquel Jerez**, terapeuta ocupacional de l'antic Hospital Sant Jaume del Consorci Sanitari del Maresme

Al Casal Municipal de Gent Gran de Cerdanyola (av. de la Gatassa, 52)

Dijous, 25 d'octubre / 16.30 h

DE QUÈ PARLEM QUAN DIEM ENVELLIMENT ACTIU*

A càrrec de la **Sra. Imma Playà**, directora de la Fundació Agrupació

Al Casal Municipal de la Gent Gran Oriol Batista (c. del Pla de Bages, 49)

*activitat inclosa en el programa Jornades de Salut i Alimentació 2018 per a més informació www.mataro.cat/salut

Dimarts, 30 d'octubre / 18 h

L'ALIMENTACIÓ: COM GESTIONAR EL TEMPS, LA CUINA I L'ECONOMIA*

A càrrec de la **Sra. Dolors Borau**, dietista-nutricionista de la Fundació Agrupació

A la sala d'actes de la Biblioteca Antoni Comas (c. d'Enric Prat de la Riba, 110)

*activitat inclosa en el programa Jornades de Salut i Alimentació 2018 per a més informació www.mataro.cat/salut

Dimarts, 6 de novembre / 17 h

EL BON TRACTE AMB LA GENT GRAN

A càrrec de la **Sra. Charo Delgado** i de la **Sra. Lucía Irzo**, de la Comissió de treball per a l'abordatge en xarxa de situacions de maltractament a les persones grans i lectura dramatitzada pels grups de teatre i poesia de la gent gran

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet (c. de Juan

Sebastián Elcano, 6)

Dimarts, 13 de novembre / 17.30 h

L'ICTUS

A càrrec del **Dr. Nicolau Guanyabens**, neuròleg de l'Hospital de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran de la Llàntia (plaça de la Flor, 11 B)

Dimercres, 14 de novembre / 17 h

COM MILLORAR LA SALUT BUCAL

A càrrec de la **Sra. Mònica Pellejero**, odontòloga del CAP de Mataró Centre

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de

Floridablanca, 118)

Dimarts, 20 de novembre / 17 h

DRET DE SUCCESIONS I TESTAMENTS

A càrrec del **Sr. Guzmán Clavel**, notari

Al Casal de la Gent Gran de Mataró (av. de la Gatassa, 25)

Dimarts, 20 de novembre / 17 h

EL SEXE ES FA GRAN AMB NOSALTRES

A càrrec de la **Sra. Alba Llobera**, psicòloga i terapeuta de parella i sexòloga i la **Sra. Montse Roig**, psicòloga, psicoterapeuta i especialista en teràpia de parella

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels

Àngels, 16)

Dimercres, 21 de novembre / 17 h

COM AFRONTEM EL DOLOR

A càrrec del **Dr. Josep M. Picaza**, metge geriatre del servei de PADES de Badalona

Al Casal Municipal de la Gent Gran de l'Havana (Camí Ral, 163)

Dimarts, 27 de novembre / 17.30 h

L'ICTUS

A càrrec del **Dr. Nicolau Guanyabens**, neuròleg de l'Hospital de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Rocafonda (c. de Colòmbia, 55)

Dijous, 29 de novembre / 16 h

EL BON TRACTE AMB LA GENT GRAN

A càrrec de la **Sra. Anna Galofré** i de la **Sra. Carla Mulet**, de la Comissió de treball per a l'abordatge en xarxa de situacions de maltractament a les persones grans i lectura dramatitzada pels grups de teatre i poesia de la gent gran

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Cirera (rda. de Frederic Mistral, 8)

Dijous, 17 de gener / 16 h

EL BON TRACTE AMB LA GENT GRAN

A càrrec del **Sr. Àngel Acevedo** i de la **Sra. Vanessa Orozco**, de la Comissió de treball per a l'abordatge en xarxa de situacions de maltractament a les persones grans i lectura dramatitzada pels grups de teatre i poesia de la gent gran

A la Residència Geriàtrica El Mirador (c. del Capcir, 90 - Urbanització Can

Quirze)

Dimarts, 22 de gener / 16.30 h

SEGURETAT A LA LLAR I ESTAFES

A càrrec de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de Mossos

d'Esquadra de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran Oriol Batista (c. del Pla de Bages, 49)

Dijous, 24 de gener / 17 h

LA MEMÒRIA PERSONAL I L'ENVELLIMENT DEL CERVELL

A càrrec de la **Sra. Mònica Pérez**, psicòloga de la residència Can Boada

A l'Associació Parkinson Maresme (c. de Sant Pelegrí, 3)

Dimercres, 30 de gener / 17 h

EL BON TRACTE AMB LA GENT GRAN

A càrrec de la **Sra. Laura Jiménez** i de la **Sra. Montse Metlikovez** de la Comissió de treball per a l'abordatge en xarxa de situacions de maltractament a les persones grans i lectura dramatitzada pels grups de teatre i poesia de la gent gran

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de

Floridablanca, 118)

Dijous, 7 de febrer / 16 h

PRIMERS AUXILIS

A càrrec de personal tècnic de Creu Roja

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Cirera (rda. de Frederic Mistral, 8)

Dimarts, 12 de febrer / 17.30 h

EL COLESTEROL

A càrrec de la **Sra. Encarna Oña**, infermera del CAP de Cerdanyola

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Rocafonda (c. de Colòmbia, 55)

Dijous, 14 de febrer / 17 h

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

A càrrec de la **Sra. Teresa Torres**, tècnica de Salut Pública de

l'Ajuntament de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels

Àngels, 16)

Dimercres, 20 de febrer / 17 h

LA DEPRESSIÓ I L'ESTRÈS

A càrrec de la **Sra. Clara Rodríguez**, psicòloga del Servei de Benestar Social de l'Ajuntament de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de

Floridablanca, 118)

Dimarts, 26 de febrer / 17 h

COM AFRONTEM EL DOLOR

A càrrec del **Dr. Josep M. Picaza**, metge geriatre del servei de PADES de Badalona

A la Residència Geriàtrica Laia (c. de Miquel Biada, 45)

Dimarts, 5 de març / 17 h

PREVENCIÓ DE CAIGUDES I HIGIENE POSTURAL

A càrrec de la **Sra. Raquel Jerez**, terapeuta ocupacional de l'antic Hospital Sant Jaume del Consorci Sanitari del Maresme

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet (c. de Juan

Sebastián Elcano, 6)

Dijous, 14 de març / 17 h

EL BON TRACTE AMB LA GENT GRAN

A càrrec de la **Sra. Marta Ortiz** i de la **Sra. Lourdes Machio** de la Comissió de treball per a l'abordatge en xarxa de situacions de maltractament a les persones grans i lectura dramatitzada pels grups de teatre i poesia de la gent gran

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels

Àngels, 16)

Dimarts, 19 de març / 17.30 h

PRIMERS AUXILIS

A càrrec del personal tècnic de Creu Roja

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Rocafonda (c. de Colòmbia, 55)

Divendres, 22 de març / 17 h

EL DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

(TESTAMENT VITAL): UN REGAL PER A TOTHOM

A càrrec de la **Sra. Isabel Alonso**, presidenta de l'Associació Dret a

Morir Dignament-Cat

Al Casal Cívic Mataró - Jaume Terradas (c. d'Argentona, 59)

Dimercres, 27 de març / 17 h

ELS CENTRES DE DIA I LES RESIDÈNCIES (QUÈ SON,

COM FUNCIONEN, TRÀMITS PER ACCEDIR-HI...)

A càrrec de la **Sra. Anna Juberias**, treballadora social de l'Agència

d'Atenció a les Persones amb Dependència de l'Ajuntament de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran de l'Havana (Camí Ral, 163)

Dimercres, 10 d'abril / 16.30 h

ELS DRETS DE LES PERSONES CONSUMIDORES

A càrrec del **Sr. F. Xavier Sánchez Moragas**, especialista en dret del

consum del Servei de Salut i Consum de l'Ajuntament de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran Oriol Batista (c. del Pla de Bages, 49)