

Us convidem a participar-hi

L'ENTRADA
ÉS GRATUÏTA

www.mataro.cat

Telèfon d'Atenció Ciutadana: 010*

 Ajuntament de Mataró

 @matarocat



CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



Institut Català
de la Salut



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, 1 d'abril / 17 h

**ELS ALIMENTS: DE LA BOTIGA AL PLAT
PASSANT PER LA NEVERA**

A càrrec de Teresa Torres, tècnica de
Salut Pública de l'Ajuntament de Mataró

*Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador
(c. de Floridablanca, 118)*

Dimarts, 14 d'abril / 17 h

COM AFRONTEM EL DOLOR

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

*Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet
(c. de Juan Sebastián Elcano, 6)*

Dimarts, 21 d'abril / 17 h

COM MILLORAR LA SALUT BUCODENTAL

A càrrec de Mònica Pellejero, odontòloga
de l'EAP de Mataró Centre

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

Dimecres, 29 d'abril / 16 h

SEGURETAT A LA LLAR I ESTAFES

A càrrec dels professionals de l'Oficina de Relacions
amb la Comunitat de Mossos d'Esquadra de Mataró

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

Dijous, 30 d'abril / 17 h

HORTS URBANS I L'AGRICULTURA URBANA

A càrrec de Gisela Mir, de l'entitat Phoenicurus,
experts en permacultura i horts saludables

*Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins
(c. de la Mare de Déu dels Àngels, 16)*

Dimarts, 5 de maig / 17 h

INSOMNI

A càrrec d'un farmacèutic/a de Mataró

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

Dimecres, 13 de maig / 16 h

QUÈ ÉS L'ALZHEIMER, RECURSOS ASSISTENCIALS

A càrrec de Joan Carles Molina, treballador
social de l'Associació de Familiars de Malalts
d'Alzheimer del Maresme

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

Dilluns, 18 de maig / 17 h

COM FER GIMNÀSTICA A CASA

A càrrec d'estudiants de l'Escola Superior
de Ciències de la Salut TecnoCampus i de
la Comissió d'Estudiants del Campus Saludable

*Al Casal Municipal de la Gent Gran de la Llàntia
(Pl. de la Flor, 11 B)*

Dijous, 21 de maig / 17.30 h

**PRESENTACIÓ I AUDICIÓ COMENTADA DEL DISC
"MIRANT AL MEU VOLTANT - TIBLE I SARDANES"**

A càrrec de Xavi Piñol, jove instrumentista
de tible i compositor de sardanes

A la Residència Geriàtrica Can Boada (c. Pirineus, 9)

Dimarts, 26 de maig / 18 h

QUÈ ÉS LA MUSICOTERÀPIA

A càrrec d'Imma Planas, titulada superior de música i
màster en musicoteràpia

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

Dimecres, 27 de maig / 17.30 h

**CANVI CLIMÀTIC: COM MITIGAR-LO NOSALTRES I
COM ADAPTAR-HI LA FAMÍLIA. AMB TOT EL MÓN**

A càrrec de Joan Manel Riera, biòleg i educador ambiental,
de la Casa Capell i l'Escola de Natura del Corredor

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

Divendres, 29 de maig / 17 h

HABITATGE I ACCESSIBILITAT AMB LA GENT GRAN

A càrrec de Laura Rota, tècnica en rehabilitació i
adequació d'habitatges per a persones amb dependència.

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

Dimarts, 2 de juny / 17 h

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

A càrrec de M. Llum Nebot, monitora
voluntària en relaxació

*Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet
(c. de Juan Sebastián Elcano, 6)*

Dijous, 4 de juny / 17 h

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

A càrrec d'Isabel Alonso, presidenta de
l'Associació Dret a Morir Dignament - Cat

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

18è Cicle
**ACTIVITATS
FORMATIVES**

MATARÓ

d'octubre de 2019
a juny de 2020



Ajuntament
de Mataró

L'Ajuntament de Mataró, juntament amb el Consorci Sanitari del Maresme, Institut Català de la Salut, Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, Protectora de Mataró, Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme, Escola de natura del Corredor, Associació Banshee Errante, Comissions Obreres, UGT, Associació pel Dret a Morir Dignament, TecnoCampus, Mossos d'Esquadra i professionals vinculats a la gent gran, ens ofereix el 18è 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 postura activa en temes de salut i qualitat de vida.

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

Dimecres, 16 d'octubre / 17.30 h

HABITATGE I ACCESSIBILITAT AMB LA GENT GRAN

A càrrec de Laura Rota, tècnica en rehabilitació i adequació d'habitatges per a persones amb dependència

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

Dijous, 24 d'octubre / 17 h

QUÈ ÉS L'ALZHEIMER, RECURSOS ASSISTENCIALS

A càrrec de Cristina Borràs, neuropsicòloga de l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme

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

Dimarts, 29 d'octubre / 17 h

QUÈ ÉS LA MUSICOTERÀPIA

A càrrec d'Imma Planas, titulada superior de música i màster en musicoteràpia

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

Dijous, 7 de novembre / 17 h

COM FER GIMNÀSTICA A CASA

A càrrec d'estudiants de l'Escola Superior de Ciències de la Salut TecnoCampus i de la Comissió d'Estudiants del Campus Saludable

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels Àngels, 16)

Dijous, 14 de novembre / 16.30 h

ESTAT ACTUAL DE LES PENSIONS I INFORMACIÓ

SOBRE EL VIII CONGRÉS DE LA GENT GRAN

A càrrec de Richard Ballera i de Ramon Pla, de Comissions Obreres

Al Centre Cívic de Pla d'en Boet (c. de Juan Sebastián Elcano, 6)

Dilluns, 18 de novembre / 16 h

LES ÀVIES I AVIS ESCLAUS

A càrrec d'Helena Ferrer, psicòloga

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

Dimecres, 20 de novembre / 17 h

COM MILLORAR LA SALUT BUCODENTAL

A càrrec de Mònica Pellejero, odontòloga de l'EAP de Mataró Centre

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de Floridablanca, 118)

Dilluns, 25 de novembre / 17 h

LES AL·LÈRGIES

A càrrec d'un farmacèutic/a de Mataró

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

Dimecres, 4 de desembre / 16 h

SEGURETAT A LA LLAR I ESTAFES

A càrrec de professionals de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de Mossos d'Esquadra de Mataró

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

Dijous, 12 de desembre / 17 h

VINE A DESCOBRIR NOUS JOCS DE TAULA

A càrrec de l'Associació Banshee Errante, club de rol

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels Àngels, 16)

Dimarts, 14 de gener / 17 h

EL SEXE ES FA GRAN AMB NOSALTRES

A càrrec d'Alba Llobera, psicòloga i terapeuta de parella i sexòloga i Montse Roig, psicòloga, psicoterapeuta i especialista en teràpia de parella

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet (c. de Juan Sebastián Elcano, 6)

Dijous, 23 de gener / 17 h

LES NOVES APLICACIONS PEL MÒBIL

A càrrec de Modest Canals, tallerista voluntari

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels Àngels, 16)

Dimecres, 29 de gener / 17 h

LES AL·LÈRGIES

A càrrec d'un farmacèutic/a de Mataró

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de Floridablanca, 118)

Dijous, 6 de febrer / 10 h

MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA A

TRAVÉS D'UNA MASCOTA

A càrrec de Marta Masmitjà, tesorera i membre de la Junta de la Protectora d'animals de Mataró

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

Dilluns, 10 de febrer / 16 h

SEGURETAT A LA LLAR I ESTAFES

A càrrec de professionals de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de Mossos d'Esquadra de Mataró

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

Dijous, 20 de febrer / 17 h

HABITATGE I ACCESSIBILITAT AMB LA GENT GRAN

A càrrec de Laura Rota, tècnica en rehabilitació i adequació d'habitatges per a persones amb dependència.

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels Àngels, 16)

Divendres, 21 de febrer / 17 h

VOLUNTARIAT I GENT GRAN

A càrrec d'Elisabet Sánchez, tècnica de l'Agència de Suport i Serveis a les Entitats de l'Ajuntament de Mataró

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

Dimecres, 26 de febrer / 17.30 h

BENEFICIS AMB TERÀPIES NO FARMACÈUTIQUES

A PERSONES AMB DEMÈNCIA

A càrrec de Joan Carles Molina, treballador social de l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer del Maresme

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

Dilluns, 2 de març / 17 h

COM MILLORAR LA SALUT BUCODENTAL

A càrrec de Mònica Pellejero, odontòloga de l'EAP de Mataró Centre

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

Dimarts, 3 de març / 17 h

EL DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

(TESTAMENT VITAL): UN REGAL PER A TOTHOM

A càrrec d'Isabel Alonso, presidenta de l'Associació Dret a Morir Dignament - Cat

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

Dimecres, 4 de març / 16 h

LES ÀVIES I AVIS ESCLAUS

A càrrec d'Helena Ferrer, psicòloga

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

Dimecres, 11 de març / 17 h

COM FER GIMNÀSTICA A CASA

A càrrec d'estudiants de l'Escola Superior de Ciències de la Salut TecnoCampus i de la Comissió d'Estudiants del Campus Saludable

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Santes-Escorxador (c. de Floridablanca, 118)

Dimarts, 17 de març / 17 h

QUÈ ÉS LA MUSICOTERÀPIA

A càrrec d'Imma Planas, titulada superior de música i màster en musicoteràpia

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Pla d'en Boet (c. de Juan Sebastián Elcano, 6)

Dijous, 19 de març / 17 h

QUÈ ÉS EL SERVEI DE MEDIACIÓ COMUNITÀRIA

A càrrec de Lídia Nadal, coordinadora del servei de Mediació Ciutadana de l'Ajuntament de Mataró.

Al Casal Municipal de la Gent Gran de Molins (c. de la Mare de Déu dels Àngels, 16)

Dimecres, 25 de març / 17.30 h

SEGURETAT A LA LLAR I ESTAFES

A càrrec de professionals de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de Mossos d'Esquadra de Mataró

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

Divendres, 27 de març / 17 h

COM AFRONTEM EL DOLOR

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

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

Dilluns, 30 de març / 17 h

TÈCNiques DE RELAXIÓ

A càrrec de M. Llum Nebot, monitora voluntària de relaxació
A l'Associació Parkinson Maresme (c. de Sant Pelegrí, 3)