



NOTA DE PREMSA

Els CAP de Calella i Lloret de Mar inauguren l'Escola de Salut del Maresme i la Selva

- El projecte forma part del programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva on participen diferents professionals dels centres d'atenció primària.
- En total es faran 14 sessions i tallers per promoure bons hàbits entre la gent gran i aprendre a conèixer i millorar la salut física i mental

16 d'agost de 2022 - Els centres d'atenció primària de Calella i Lloret de Mar, gestionats per la Corporació de Salut del Maresme i la Selva, posen en marxa *l'Escola de Salut del Maresme i la Selva*, amb la col·laboració dels Ajuntaments de Calella i Lloret de Mar. Un espai de trobada adreçat a persones majors de 60 anys per promoure bons hàbits i per aprendre a conèixer i millorar la salut física i mental.

Malauradament, cada cop hi ha més gent gran que viu sola o amb una limitada xarxa social. La manca de les relacions o fins i tot el trencament de les xarxes socials a mesura que la gent es va fent gran provoquen un impacte negatiu a la seva salut.

El projecte consisteix en un seguit d'activitats un dia a la setmana. De 10:30h a 12:00h les persones participants podran fer dinàmiques que reforcin la seva autonomia. Activitats ben diverses amb temàtiques relacionades amb l'àmbit de la salut, l'envelliment actiu, les relacions socials o, fins i tot, la seguretat ciutadana.

En aquesta primera edició, s'han obert inscripcions a dos municipis; Calella i Lloret de Mar. Per tal de poder fer una atenció personalitzada i de qualitat, els grups seran reduïts i tancats. A l'edició de Calella, el grup de majors de seixanta anys es trobaran els dimarts a

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Comunicacio@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 / 2235 - 653 73 16 09



partir de les 10:30 a la Biblioteca Can Salvador de la Plaça. I, els usuaris de Lloret de Mar, el punt de trobada serà la Sala Polivalent de la Biblioteca Municipal, els dijous a la mateixa hora. Està previst que en els pròxims mesos aquest programa s'estengui a altres centres d'atenció primària de la Corporació.

El període d'inscripcions ja està obert. Les persones interessades, poden dipositar la butlleta d'inscripció a les bústies dels centres d'atenció primària de Lloret i Calella. Les butlletes es podran trobar als centres d'atenció primària, així com a la biblioteca municipal, als serveis socials del municipi, casal d'avis o al centre cívic de Lloret de Mar.

Calendari de les dinàmiques (edició Calella)

- 13/09: Presentació
- 20/09: Envel·liment saludable: cos i ànima
- 27/09: Àlbum de records
- 04/10: Mesures d'aportació i prevenció del furts
- 11/11: Taller de nutrició: cuina i alimentació saludable
- 18/10: Relació social i suport emocional. Cohesió grupal
- 25/10: Sortida saludable
- 08/11: La pell a partir dels 60
- 15/11: Taller de memòria
- 22/11: La meva salut
- 29/11: Persones actives i compromeses
- 13/12: Com vivim la sexualitat
- 20/12: Salut emocional i cos

Calendari de les dinàmiques (edició Lloret)

- 15/09: Presentació
- 22/09: Envel·liment saludable: cos i ànima
- 29/09: Àlbum de records

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:
Comunicacio@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 / 2235 - 653 73 16 09



- 06/09: La pell a partir dels 60
- 13/10: Mesures d'aportació i prevenció del furts
- 20/10: Relació social i suport emocional. Cohesió grupal
- 27/10: Sortida saludable
- 03/11: Els mandales que calmen
- 10/11: Taller de nutrició: cuina i alimentació saludable
- 17/11: Taller de memòria
- 24/11: Persones actives i compromeses
- 01/12: Dormir bé: son, descans. Parlem d'insomni
- 15/12: Com vivim la sexualitat
- 20/12: Salut emocional i cos

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Comunicacio@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 / 2235 - 653 73 16 09