



NOTA DE PREMSA

Es desplega l'Escola de Salut del Maresme i la Selva a Malgrat i Tossa de Mar

- La iniciativa s'implanta per primera vegada, a finals del 2022, a Calella i Lloret de Mar i té per objectiu promoure els hàbits saludables, així com millorar la salut física i mental entre els majors de 60 anys
- A Malgrat i Tossa es realitzaran 12 tallers entre gener i març del 2023 i per participar-hi cal inscriure's prèviament, ja que els grups són reduïts i tancats
- El projecte forma part del programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària de la Corporació on participen diferents professionals dels centres d'atenció primària

21 de desembre de 2022 - L'Escola de Salut del Maresme i la Selva es posa en marxa el pròxim mes de gener als municipis de Malgrat i Tossa de Mar. Aquest projecte, que té per objectiu promoure els hàbits saludables i millorar la salut física i emocional dels majors de 60 anys, forma part del programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva i el despleguen els professionals dels centres d'atenció primària. Per participar en aquesta iniciativa cal inscripció prèvia, donat que són grups reduïts i tancats per poder oferir una atenció personalitzada i de qualitat.

Aquesta iniciativa, que es porta a terme amb col·laboració amb els ajuntaments de Malgrat i Tossa de Mar, consta d'un conjunt d'activitats i tallers amb la finalitat de fomentar les relacions socials i el benestar físic i emocional de les persones grans. Cada cop són més les persones grans que viuen soles i compten amb una xarxa social molt limitada. Precisament, la manca de relacions o fins i tot el trencament d'aquestes a mesura que la gent es va fent gran tenen un impacte molt negatiu per a la seva salut, tant física com mental.

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



El programa de Malgrat i Tossa té un total de 12 sessions, se'n realitza una a la setmana d'una hora i mitja de durada. Les persones participants poden fer dinàmiques que reforcin la seva autonomia, en aquest sentit, activitats relacionades amb l'àmbit de la salut, l'envelliment actiu, les relacions socials o la seguretat ciutadana.

Les inscripcions ja estan obertes. Les persones interessades poden trobar la butlleta d'inscripció als centres d'atenció primària, així com a la biblioteca municipal, als serveis socials del municipi, casal d'avis o centre cívic. La butlleta un cop omplerta s'ha de deixar dins de la bústia del CAP de Malgrat de Mar o a la que hi ha al Consultori local de Tossa.

Recordem que aquest projecte es va implantar per primera vegada als CAP de Calella i Lloret de Mar durant l'últim trimestre del 2022 i s'està desplegant progressivament pels diferents centres d'atenció primària de la Corporació. De fet, les dues edicions que ja s'han realitzat han tingut una molt bona acollida entre la població.

Escola de Salut Tossa de Mar

El grup de Tossa es trobarà tots els dimarts entre gener i març (inici 10 de gener i finalització 28 de març) a l'Espai Francesc Colomer (Av. Pelegrí, 6) de 10:30 h a 12 h.

Les sessions previstes són:

- 10/01 - Presentació
- 17/01 - Envelliment saludable
- 24/01 - Taller nutrició: Cuina i alimentació saludable
- 31/01 - Àlbum de records
- 07/02 - Mesures d'autoprotecció i prevenció de furts
- 14/02 - Relació social i suport emocional. Cohesió grupal
- 21/02 - Dormir bé: Son, descans, parlem d'insomni
- 28/02 - La pell a partir dels 60
- 07/03 - Taller de memòria
- 14/03 - Sortida saludable

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



21/03 - Com vivim la sexualitat

28/03 - Cloenda: Salut emocional i cos. Taller d'emocions

Escola de Salut Malgrat de Mar

El grup de Malgrat es reunirà tots els divendres entre gener i març (inici 13 de gener i finalització 31 de març) a l'Escola d'adults (Cases dels Mestres-Ramon Turró, 47) de 10:30 h a 12 h.

Les sessions previstes són:

13/01- Presentació

20/01 - Envelliment saludable

27/01 - Àlbum de records

03/02 - Relació social i suport emocional. Cohesió grupal

10/02 - La pell a partir dels 60

17/02 - Taller de memòria

24/02 - Dormir bé: Son, descans, parlem d'insomni

03/03 - Mesures d'autoprotecció i prevenció de furts

10/03 - Com vivim la sexualitat

17/03 - Taller nutrició: Cuina i alimentació saludable

24/03 - Sortida saludable

31/03 - Cloenda: Salut emocional i cos. Taller d'emocions

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