

2<sup>a</sup> edició

Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària

# ESCOLA DE SALUT

*del Maresme i la Selva*

ABS Calella



📍 **Biblioteca de Calella (Plaça de l'Ajuntament, 31)**

🕒 **10:30 – 12:00 h**

👤 **Adreçat a majors de 65 anys**

Un espai de trobada per aprendre a conèixer i millorar la nostra salut física, mental i emocional de la mà de diferents professionals. (Vegeu programa)

Entrega el full de preinscripció al taulell del CAP Calella

Per a més informació: [eprogramabenestaremocional@salutms.cat](mailto:eprogramabenestaremocional@salutms.cat)

Salut/



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

Amb la  
col·laboració:



Ajuntament  
de Calella

# ESCOLA DE SALUT

*del Maresme i la Selva*

ABS Calella

**19/09/2023**

**Inauguració - Fer-nos grans en positiu**

- Treballadora Social i psicòloga Rebec  
- Directora CAP Calella

**26/09/2023**

**Taller de Primers auxilis. Que faig quan ...**

Metge i infermera CAP Calella

**03/10/2023**

**“Allò que ensenyen els anys”. Fortaleses personals**

Treball Social Rebec

**10/10/2023**

**I avui què sopo? Taller de sopars fàcils i nutritius**

Nutricionista CSMS

**17/10/2023**

**Que tinc al meu voltant? Els actius de salut.**

Treballadora Social CAP Calella

**24/10/2023**

**Traiem els mòbils. El CAP i la meva salut**

Servei d'admissions CAP Calella

**31/10/2023**

**Entrenant el nostre cervell. Taller de memòria.**

Treballadora Social Rebec i infermera CAP Calella

**07/11/2023**

**Quan no em sento bé. Gestió d'emocions.**

Psicòloga i Treballadora Social Rebec.

**14/11/2023**

**En forma!**

Fisioterapeuta CSMS

**21/11/2023**

**El Document Voluntats anticipades?**

Servei d'atenció a l'usuari CSMS

**02/11/2023**

**La importància de gaudir.**

Treballadora Social CSMS

**05/12/2023**

**Cloenda. Reptes de futur.**

Treballadora social i psicòloga Rebec.