


Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària

ESCOLA DE SALUT

del Maresme i la Selva

Tossa de Mar



 **Espa Francesc Colomer (Av. Pelegrí, 46. Tossa de Mar)**

 **Cada dimecres des del 3/04/2024 al 26/06/2024**
de 10:30 a 12 h

 **Adreçat a majors de 65 anys**

Adreçada a majors de 65 anys amb l'objectiu d'afavorir un envelliment saludable i reforçar les xarxes de relació i suport social. Parlarem d'aspectes importants per a la salut com són els hàbits saludables, la gestió d'emocions, les noves tecnologies, els actius de salut o la importància de mantenir en forma la memòria. Us esperem els dimecres de 10:30 a 12h a la Sala Francesc Colomer de Tossa de Mar.

Si t'interessa participar demana informació al teu professional de referència o Consultori Local de Tossa. [Cal inscripció prèvia.](#)

A càrrec de Rosa Megia i Susana Jiménez, referents de Benestar Emocional i Salut Comunitària i amb la col·laboració de diferents professionals de l'àmbit sanitari i social.

Salut/



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva

Amb la col·laboració:



Ajuntament de
Tossa de Mar

ESCOLA DE SALUT

del Maresme i la Selva

Espai Francesc Colomer (Av. Pelegrí, 46)

03/04/2024

Inauguració. Presentació de l'itinerari. Coneixent-nos.

Dra. Cristina Castellà, directora de l'ABS Lloret-Tossa, Imma Colom, 4a Tinent d'Alcalde de l'Ajuntament de Tossa de Mar, Elisabeth López, treballadora social, i Rosa Megía, REBEC.

10/04/2024

Allò que ensenyen els anys. Fortaleses personals.

Rosa Megía, treballadora social i REBEC.

17/04/2024

Què fer en cas d'urgència.

Dra. Arlenys García, metgessa de família.

24/04/2024

La nostra memòria en forma!

Susana Jiménez, psicòloga i REBEC.

08/05/2024

En forma. Cuidem les nostres articulacions i la nostra musculatura.

Eva García i Sara Marín, fisioterapeutes.

15/05/2024

Traiem els mòbils. La Meva Salut

Equip d'atenció a la ciutadania de l'ABS Lloret-Tossa

22/05/2024

Què tinc al meu entorn. Els actius de Salut.

Anna Martínez i Verónica Medina, treballadora social i educadora social de Serveis Socials Bàsics de Tossa de Mar.

29/05/2024

Per la teva seguretat.

Ana Solanes, infermera referent de seguretat del pacient de la CSMS.

05/06/2024

La importància del gaudir. Taller d'expressió corporal.

Elena Gabilondo, treballadora social sanitària.

12/06/2024

Avui què sopo? Sopars fàcils i saludables.

Judit Kolkman, dietista nutricionista.

19/06/2024

Quan no em sento bé. Gestió d'emocions.

Susana Jiménez, psicòloga i REBEC.

26/06/2024

Cloenda. Què hem compartit i què m'emporto?

Rosa Megía i Susana Jimenez, REBEC.



ESCOLA DE SALUT *del Maresme i la Selva*

Nom: _____ Cognoms: _____

Telèfon: _____

Com has conegut el programa Escola de Salut del Maresme i la Selva?

Metge / Metgessa Infermer / Infermera

Treball Social Serveis Socials

Altres (Cartell, xarxes socials, a través d'un conegut...)