

ESCOLA DE SALUT

DE LES PERSONES GRANS DE SANT ANTONI

Què és una Escola de salut?

Les escoles de salut de les persones grans són espais de participació ciutadana, d'acció comunitària, que es duen a terme a molts barris de la ciutat de Barcelona.

La de Sant Antoni neix per acompanyar a les persones grans del barri, amb l'objectiu d'aconseguir un envelliment actiu i saludable, fomentant la seva coresponsabilitat en la cura de la seva salut. Així, facilitarà coneixements bàsics en quatre àrees de salut: alimentació, activitat física, benestar emocional i estimulació cognitiva

Escola de salut Sant Antoni

L'Escola de Salut és un projecte de la Comissió de Gent Gran de la Taula Comunitària del barri, i s'ha fet possible gràcies al compromís i el treball dels seus membres.

La Comissió de Gent Gran

EAP Sant Antoni ▪ EAP Universitat ▪ Serveis Socials de Sant Antoni ▪ Agència de Salut Pública de Barcelona ▪ Espai de Gent Gran Sant Antoni ▪ Espai Social Barcelona Borrell ▪ Associació de Veïns i Veïnes de Sant Antoni ▪ Projecte RADARS ▪ Projecte Vincles ▪ Amics de la Gent Gran ▪ Farmàcies del barri ▪ Calàbria 66 ▪ Biblioteca Joan Oliver ▪ Centre Cívic Cotxeres Borrell

4a EDICIÓ
GENER · FEBRER · MARÇ 2023



ESCOLA DE SALUT DE LES PERSONES GRANS DE SANT ANTONI

PROGRAMA D'HIVERN 2023
DEL 20 DE GENER A 31 DE MARÇ

Els Divendres de 10.00 a 11.30h
Espai Polivalent
Mercat de Sant Antoni



COMISSIÓ DE GENT GRAN DE SANT ANTONI

Organitzat per:

COMISSIÓ DE GENT GRAN DE SANT ANTONI

Amb el suport de:



20
GEN

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Alimentació saludable

Una alimentació saludable és fonamental en totes les etapes de la vida, però especialment quan arribem a una edat més avançada, moment en el qual fer una dieta sana i variada és, en la majoria de les ocasions, la millor opció per millorar al màxim la nostra qualitat de vida.

Berenice Cortés Nutricionista del CAP Manso

27
GEN

ACTIVITAT FÍSICA

Pràctica de marxa nòrdica

Després d'una primera sessió el trimestre passat, on es van explicar els beneficis de la marxa nòrdica per a la nostra salut, farem un recorregut suau pel barri acompanyades de l'equip d'infermeres de l'EAP Universitat del CAP Manso.

María José Torres i Eli Fontova Infermeres de l'EAP Universitat. CAP Manso

3
FEB

RECURSOS

Parlem de seguretat amb la Guàrdia Urbana

De què hem d'estar pendents en sortir al carrer? Quines dades no hem de donar mai a un desconegut? A qui podem demanar suport en un moment determinat? Resoldrem dubtes i marxarem a casa amb consells de seguretat molt útils per al nostre dia a dia.

Guàrdia Urbana de Barcelona

10
FEB

RECURSOS

Anem a conèixer la nova cuina comunitària del barri!

Visitarem la cuina comunitària, compartirem receptes d'aprofitament d'aliments, i prepararem alguna cosa que després podrem prendre plegades.

Alfons López Dinamitzador de la cuina comunitària de Sant Antoni

17
FEB

RECURSOS

Amb quins recursos comptem al barri?

És interessant conèixer els recursos i serveis que funcionen a la ciutat de Barcelona, també a Sant Antoni, i que en un moment donat ens poden ser útils, ja que ofereixen suport, companyia i suport en situacions concretes i quotidianes.

RADARS i Amics de la Gent Gran

24
FEB

RECURSOS

Com fer un ús segur del meu mòbil, tauleta, ordinador?

La tecnologia ens ofereix molts avantatges, amb un únic aparell, el telèfon, podem a més de fer trucades, fer fotos, gravar vídeos, consultar informació a internet, etc. I, les nostres dades personals poden estar en perill! És important tenir en compte unes mesures bàsiques de seguretat per minimitzar els riscos quan gaudim de la tecnologia.

Jordi Mateu Dinamitzador comunitari Punt Òmnia de Sant Antoni

3
MARÇ

RECURSOS

Amb quins recursos comptem al barri?

És interessant conèixer els recursos i serveis que funcionen a la ciutat de Barcelona, també a Sant Antoni, i que en un moment donat ens poden ser útils, ja que ofereixen suport, companyia i suport en situacions concretes i quotidianes.

Vincles i Servei de Teleassistència

10
MARÇ

ACTIVITAT FÍSICA

Ens movem amb l'INEF

Aquesta serà una sessió de treball de la psicomotricitat. Farem exercicis suaus de mobilitat, de força i de coordinació, a més d'entrenar la memòria a través d'exercicis físics.

Estudiants del Grau d'INEF amb col·laboració amb l'ASPB.

17
MARÇ

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Incontinències urinàries, aèries o fecals. Recursos. Sessió 1

Aquesta sessió busca donar informació sobre els diferents tipus d'incontinències, i donar claus que permetin identificar el problema, a més de conèixer recursos i eines per prevenir-les i fer-hi front.

M. Esther Rebull. Infermera ASSIR

24
MARÇ

PARLEM DE SALUT
AMB EL CAP

Incontinències urinàries, aèries o fecals. Recursos. Sessió 2

Aquesta sessió busca donar informació sobre els diferents tipus d'incontinències, i donar claus que permetin identificar el problema, a més de conèixer recursos i eines per prevenir-les i fer-hi front.

M. Esther Rebull. Infermera ASSIR

31
MARÇ

RECURSOS

Visita a la Biblioteca Joan Oliver

Es proposa conèixer la Biblioteca del barri, saber quins serveis ens ofereix, quines activitats ens poden interessar, etc.

Sònia Asensio. Directora de la Biblioteca

Ens retrobem l'abril amb una nova programació
Programació primavera - 14 d'abril al 16 de juny