



**APUNTA-T'HO!**

CAP MARTÍ I JULIÀ

**TARDOR 2024**



# Activitats grupals

## BENESTAR EMOCIONAL

**Ansietat i estrès - Adults**

Millorem l'autoconeixement i potenciem l'autoregulació promovent un major benestar emocional.

**Benestar emocional - Gent Gran**

Aprenem sobre les emocions, la seva funció, l'autoestima, els hàbits saludables i la socialització per tal de promoure un millor benestar emocional.

**Millora el teu son - Adults i Gent Gran**

Aprenem com funciona el son i treballem en estratègies per millorar-ne la qualitat.

## RACÓ DE MEMÒRIA

Grup d'iguals per exercitar i estimular les capacitats d'atenció, memòria i psicomotricitat fina. Fomentar la relació amb els altres i l'acceptació de les limitacions individuals en un intent de millorar la qualitat de vida de les persones.

## GRUPS D'EXERCICI TERAPÈUTIC

Treballem patologies musculoesquelètiques cròniques per disminuir el dolor, millorar la qualitat de vida i autonomia de la persona i promoure hàbits saludables.

## GRUP D'HÀBITS SALUDABLES

Grup d'adults on es donarà informació i eines que promoguin l'adquisició d'hàbits saludables: alimentació i gestió emocional.

## ESPAI DIABETIS MELLITUS 2

Grup de 6 sessions adreçat a persones adultes amb Diabetis Mellitus tipus 2, on es donarà informació i eines que promoguin l'adquisició d'hàbits saludables en alimentació.

## ALIMENTACIÓ CARDIOSALUDABLE

Grup de 6 sessions d'adults on es donarà informació i eines per promoure la salut cardiovascular.

## ALIMENTACIÓ EN EL DOLOR CRÒNIC

Aprenem com l'alimentació pot donar suport i ajudar a gestionar el dolor.

**CRITERIS DE PARTICIPACIÓ:  
CAL DERIVACIÓ DEL PROFESSIONAL SANITARI**

Per a més informació, consulteu el vostre equip d'atenció primària o adreceu-vos al taulell.



APUNTA-T'HO!

CAP MARTÍ I JULIÀ

TARDOR 2024



# Activitats comunitàries

## TALLER DE MEMÒRIA

Exercitem el nostre cervell per mantenir-lo en forma. Activitats, reptes i exercicis guiats per optimitzar el funcionament de la memòria.

Lloc: Casal Can Mercader

Dates: Del 18 de novembre al 23 de desembre

Horari: Dilluns de 12.00h a 13.00h

## XERRADA: GESTIÓ DE NOVES TECNOLOGIES A L'ADOLESCÈNCIA

Xerrada dirigida a famílies per poder prendre consciència i donar eines per tal de fer un bon ús dels mòbils, les pantalles i les xarxes socials, i saber com acompanyar a l'adolescent en aquest àmbit.

Lloc: Biblioteca Canyadó i Casagemes - Joan Argenté

Data: 21 de novembre

Horari: Dijous de 18.30h a 19.30h

## ESPAI SALUT - ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

Activitat adreçada a persones **majors de 65 anys**

Fomentem un envelliment actiu i saludable mitjançant pautes d'exercici terapèutic amb l'objectiu d'ajudar a prevenir el dolor crònic i la debilitat física relacionada amb l'edat.

Lloc: Poliesportiu Municipal Casagemes - Albert Esteve

Dates: Del 16 d'octubre al 18 de juny (Excepte festius i períodes vacacionals)

Horari: Dimecres de 10.00h a 10.45h

**INSCRIPCIÓ OBERTA**

**[inscripciomarti.julia@bsa.cat](mailto:inscripciomarti.julia@bsa.cat)**

Per a més informació i inscripcions, consulteu el vostre equip d'atenció primària o adreceu-vos al taulell.