



Un dels cursos que ha incorporat el Tiana Llegim, adreçat a adults i impartit per Paula Reventós, psicòloga de BSA. MARTÍ PUIG

LECTURA

Un hàbit que es reforça Cursos per a petits i grans i receptes literàries

El Tiana Llegim, el Pla de Lectura de Tiana, ha ampliat aquest any l'oferta de cursos i espais d'acompanyament en l'àmbit de la salut i el benestar emocional. La lectura s'ha incorporat al consultori de Tiana, en una prestatgeria que permet als professionals prescriure llibres com a complement terapèutic, especialment en processos vinculats a la salut mental. Els pacients poden endur-se els llibres i retornar-los un cop llegits. També s'han creat tres grups d'ansietat per franges d'edat, i espais de benestar emocional per a infants de 10 i 11 anys i adolescents. Els grups estan coordinats per professionals. Als adults, cada setmana

els proposen la lectura d'un capítol per aprofundir en els continguts tractats a les sessions. Els infants identifiquen i expressen emocions dins l'àmbit familiar a partir de lectures compartides. La majoria d'aquests cursos són impartits per Paula Reventós, psicòloga de BSA. L'oferta es completa amb un grup de memòria per a majors de 65 anys, un espai per a persones amb fibromiàlgia, conduït per la fisioterapeuta Cristina Jaime, i un curs sobre alimentació i ansietat amb el menjar, a càrrec de la nutricionista Laia Martínez. Totes les activitats es fan a l'Ambulatori de Montgat i reforcen l'aposta local per una salut comunitària i preventiva.

Nous cursos
per a infants,
adults i
gent gran,
dins el Pla
de Lectura
Municipal

LLIBRES QUE CUREN

FER LA PETICIÓ

Llibres que curen és el nom que rep la iniciativa local de recomanar llibres com a complement terapèutic. La persona pot demanar al seu metge, infermera o personal del centre de salut que li recomandi un llibre adequat al seu moment vital o necessitat emocional.

AL TEU RITME

Un cop feta la prescripció, pot triar la novel·la que més li agradi, llegir-la al seu ritme i retornar-la posteriorment al centre de salut o a la Biblioteca Municipal Can Baratau. Les receptes inclouen orientacions específiques per a cada persona.