

Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària

# ESCOLA DE SALUT

*del Maresme i la Selva*

Consultori Local de Palafolls



📍 **Casal de Palafolls** (Sala Anexa, Plaça Joaquim Ruyra s/n)

🕒 **10:30 – 12:00 h**

👤 **Adreçat a majors de 60 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 la butlleta de preinscripció al taulell del Consultori Local de Palafolls.**

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

# ESCOLA DE SALUT

*del Maresme i la Selva*

Consultori Local de Palafolls

18/04/2023

**Presentació:** Sr. Francesc Alemany, Alcalde de Palafolls, Sra. Sonia Gonzalez, Regidora de l'Ajuntament i la Dra. Ester Tarradas, directora de l'EAP Malgrat - Palafolls.

25/04/2023

**Envel·liment saludable**  
Josep Torrent,  
Infermer ADI Malgrat-Palafolls

02/05/2023

**Taller nutrició: Cuina i alimentació saludable**  
Laura Lorca  
Nutricionista ABS Malgrat-Palafolls

09/05/2023

**Dormir bé: Son, descans, parlem d'insomni**  
Dra. Segura i Dra. Estrada,  
Metgesses de l'ABS Malgrat-Palafolls

16/05/2023

**Àlbum de records**  
Treball Social i Psicologia de la CSMS

23/05/2023

**Sortida saludable**  
Nuria Moreno i Cecilia Gonzalez  
Infermeres de l'ABS Malgrat-Palafolls

30/05/2023

**Mesures d'autoprotecció i prevenció de furts**  
Mossos d'Esquadra

06/06/2023

**Relació social i suport emocional. Cohesió grupal**  
Treball Social i Psicologia de la CSMS

13/06/2023

**Urgències al CAP... Quan? Què? Com?** Dra. Ester Tarradas  
Metgessa ABS Malgrat - Palafolls

20/06/2023

**Taller de memòria**  
Treball Social i Psicologia de la CSMS

27/06/2023

**Com vivim la sexualitat**  
Dra. Ariana Costa  
Ginecòloga de la CSMS

04/07/2023

**Cloenda**  
Elena Gabilondo, Treballadora Social i Treball social i psicologia de la CSMS

El calendari és provisional. L'ordre i contingut de les xerrades pot ser sotmès a canvis.



**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...)

Consultori Local de Palafolls

**Salut/**  Corporació de Salut del Maresme i la Selva