

ESCOLA DE SALUT PER A ADULTES I ADULTS DEL PENEDÈS RURAL EST ESARE

Què és l'ESARE?

És un espai per parlar sobre temes relacionats amb la **salut**.

Els i les professionals de l'Equip d'Atenció Primària **Penedès Rural Est** es desplaçaran a diferents municipis per realitzar i guiar les **xerrades**.

Les sessions són gratuïtes i obertes a tota la ciutadania dels municipis de:

Subirats, **Avinyonet**, Olesa de Bonesvalls,
Sant Cugat Sesgarrigues,

La Granada, Santa Fe, Puigdàlber, El Pla,
Font-Rubí, **Vilobí**, Les Cabanyes i Pacs.

Les xerrades d'aquest curs tindran lloc als municipis marcats en negreta.

Us podeu inscriure als ajuntaments o bé a través del següent enllaç o del QR:

<https://forms.gle/CpAhPx3XPMQ9T9p27>



CALENDARI DE LES SESSIONS DEL CURS 2024-2025

Trimestre	Data	Nom del taller	Ponents	Horari i Ubicació
Primer Trimestre 2024	23 d'octubre	Benestar emocional	Cristian Serrano <i>Psicòleg</i>	Hora: 17-18h Lloc: Casal de la gent gran Avinyó nou
	20 de novembre	Tinc sucre. Què puc menjar?	Anna Farrés <i>Nutricionista</i>	Hora: 17-18h Lloc: Casal de la gent gran Avinyó nou
	11 de desembre	Tenim cura de les persones dependents	Meritxell Casañas <i>Fisioterapeuta</i>	Hora: 17-18h Lloc: Casal de la gent gran Avinyó nou
Segon Trimestre 2025	22 de gener	Elaboració i registre del Document de Voluntats Anticipades	Pilar Piñeiro <i>Infermera jubilada</i> Ana Navarro <i>Metgessa de família</i>	Hora: 17-18h Lloc: Centre Cívic Vilobí
	19 de febrer	Activa't	Meritxell Casañas <i>Fisioterapeuta</i>	Hora: 17-18h Lloc: Centre Cívic Vilobí
	19 de març	Receptem Activitats per al Benestar emocional	Imma Anglada <i>Infermera</i> Sara Freixedas <i>Metgessa de família</i>	Hora: 17-18h Lloc: Centre Cívic Vilobí
Tercer Trimestre 2025	16 d'abril	Síndrome de la sobrecàrrega del/ de la cuidador/a	Paula Blattler <i>Infermera</i> Pilar Orellana <i>Metgessa de família</i>	Hora: 17-18h Lloc: Casa de Cultura La Granada
	21 de maig	Saps el què menges? Lectura d'etiquetes	Anna Farrés <i>Nutricionista</i>	Hora: 17-18h Lloc: Casa de Cultura La Granada
	18 de juny	Coneixes els riscos de les pantalles?	Cristian Serrano <i>Psicòleg</i>	Hora: 17-18h Lloc: Casa de Cultura La Granada

Col·laboració dels ajuntaments dels municipis adscrits a l'EAP Penedès Rural Est

