

## Hora

De 17.00 h a 18.30 h

Entrada gratuïta

## Lloc

Casal d'Avis Montornès Centre  
c/ Major, 1  
08170 - Montornès del Vallès

## Informació

Ajuntament de Montornès del Vallès  
Regidoria de Benestar Social  
Av. De la Llibertat, 2  
Tel: 93 572 11 70 ext. 3



# Salut i Qualitat de Vida

## GENT GRAN

**Montornès del Vallès**  
11 d'abril, 14 de juny, 18 d'octubre  
i 15 de novembre

# Presentació

L'envelliment forma part del cicle de la vida i comporta certs canvis en les persones i el seu entorn. Amb aquesta nova edició del cicle de conferències "Salut i Qualitat de Vida" volem descobrir nous mètodes per afrontar aquests canvis amb una major qualitat de vida.

Aquestes sessions volen ser una eina per resoldre algunes de les principals qüestions que preocupen a la Gent Gran.

Les conferències tindran lloc els dies 11 d'abril, 14 de juny, 18 d'octubre i 15 de novembre al Casal d'Avis Montornès Centre.

Els hi esperem.

# Programació

dimecres

**11**  
abril

## Com afrontar les pèrdues.

Les separacions sentimentals, les mancances físiques i/o mentals i la pèrdua d'éssers estimats són situacions que ens afecten emocionalment. Parlarem de com afrontar aquestes pèrdues de la millor manera possible.

Mireia Golobardes. Psicòloga clínica

dijous

**14**  
juny

## Consells de seguretat a l'àmbit quotidià.

Explicarem algunes mesures de protecció i hàbits, i també donarem certs consells de seguretat referents tant a la via pública com al domicili.

Agents de la Policia de la Generalitat - Mossos d'Esquadra

dijous

**18**  
octubre

## La sexualitat quan ens fem grans.

Quan ens fem grans apareixen obstacles que dificulten gaudir plenament de la sexualitat. En aquesta xerrada donarem consells que ajudin a millorar aquest aspecte de la nostra vida.

Sílvia Picón. Psicòloga clínica

dijous

**15**  
novembre

## Com fer de cuidadors i cuidar-nos al mateix temps.

Resulta satisfactori poder ajudar a algú estimat si aquest no es pot valdre per si mateix, però també suposa una feixuga càrrega física i emocional. Parlarem de la millor manera de cuidar i cuidar-nos pel benefici conjunt.

Mireia Golobardes. Psicòloga clínica