

## Dades d'interès

---

**Horari:** De 17.00 h a 18.30h

**Lloc:** Casal d'Avis Montornès Nord

Cr. Hermanas Virgen Niñas, 4-6

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

---

**Línia Obra Social**

[www.obrasocialcaixasabadell.org](http://www.obrasocialcaixasabadell.org)

**902 33 55 66**

[obrasocial@caixasabadell.es](mailto:obrasocial@caixasabadell.es)

# Sentir-se jove no és qüestió d'edat, sinó d'actitud.

---

## **Cicle de conferències**

Salut i Qualitat de Vida

Gent Gran

Montornès del Vallès

22 de febrer, 18 d'abril,

6 de juny i 10 d'octubre



Ajuntament  
de Montornès del Vallès

 OBRA SOCIAL  
Caixa Sabadell

**Fem-ho!**

 OBRA SOCIAL  
Caixa Sabadell

## Presentació

L'esperança de vida és cada cop major. Però no consisteix en afegir-hi anys, sinó en sumar qualitat de vida a aquests anys.

És possible gaudir de l'envelliment, aprofitant-lo com a oportunitat d'experimentar vivències i sensacions intenses.

Aquestes sessions tenen com a finalitat fomentar una actitud activa en temes de salut i qualitat de vida.

Les conferències tindran lloc els divendres **22 de febrer, 18 d'abril, 6 de juny i 10 d'octubre** al Casal d'Avis de Montornès Nord.

Els hi esperem.

### Dades d'interès

**Horari:** De 17.00 h a 18.30h

**Lloc:** Casal d'Avis Montornès Nord  
Cr. Hermanas Virgen Niñas, 4-6  
08170 Montornès del Vallès

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

Entrada gratuïta

## Programació

### divendres 22 de febrer

**Pares, fills i néts. Com entendrens millor**

Amb aquesta conferència adquirirem habilitats i estratègies per comunicar-nos d'una manera satisfactòria amb les persones del nostre entorn social i familiar. I descobrirem coses sobre nosaltres mateixos, les diferents generacions i la nostra societat

Maria Suller. Psicòloga clínica

### divendres 18 d'abril

**L'escriptura també es fa gran. Treballem per millorar-la!**

A mesura que passen els anys tenim més dificultats per dur a terme tasques amb precisió. Amb aquesta conferència coneixerem estratègies per aconseguir que la nostra escriptura faci tan goig com abans. Mai és tard per aprendre!

Christelle Serra - Logopeda

### divendres 6 de juny

**Interpretació i utilització dels somnis**

Tothom s'ha preguntat alguna vegada que deu significar el somni tan sorprenent que ha tingut. Hi havia en aquest somni algun missatge? Què diuen els somnis de nosaltres mateixos? En aquesta xerrada donarem resposta a aquestes i moltes altres preguntes.

Sílvia Picón. Psicòloga clínica

### divendres 10 d'octubre

**Aprendre a gaudir**

Aprendre a identificar i expressar les nostres emocions, aprendre estratègies per relaxar-se, aprendre a reconvertir els pensaments negatius en positius, en definitiva, aprendre a gaudir és l'objectiu principal d'aquesta conferència.

Jana Pérez - Psicòloga clínica