

## Dades d'interès

---

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

**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

---

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

---

### **Cicle de conferències**

Salut i Qualitat de Vida

Gent Gran

Montornès del Vallès

8 d'abril, 10 de juny,

7 d'octubre i 2 de desembre

**Línia Obra Social**

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

**902 33 55 66**

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

## 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 dimarts **8 d'abril**, **10 de juny**, **7 d'octubre** i **2 de desembre** al Casal d'Avis Montornès Centre.

Els hi esperem.

### Dades d'interès

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

**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

Entrada gratuïta

## Programació

### dimarts 8 d'abril

#### Viu la teva creativitat

Descobrirem més de la nostra personalitat a partir de l'art quotidià. Què ens pot ajudar? Donarem recursos per experimentar la pràctica artística en el nostre entorn, obrirem sensibilitats i promourem l'autoconeixement.

Maria Suller. Psicòloga clínica

### dimarts 10 de juny

#### Els secrets de la comunicació

En aquesta xerrada descobrirem quins són els malentesos en la comunicació i com els podem evitar o resoldre d'una manera pràctica a partir de diferents situacions (la consulta del metge, la visita a un malalt, acceptar i fer crítiques, ...)

Mireia Golobardes. Psicòloga clínica

### dimarts 7 d'octubre

#### 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

### dimarts 2 de desembre

#### 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 respondrem aquestes preguntes.

Sílvia Picón. Psicòloga clínica