

L'H



CENT ANYS
ESTIMANT LA NOSTRA
GENT GRAN

GENTE **mayor** **QUE SE CUIDA**

FIRAGran,
DEL 7 AL 9 DE mayo
en LA FARGA DE L'HOSPITALET





UN ESPACIO DE BIENESTAR PARA LA GENTE mayor

David Quirós Brito
Alcalde de L'Hospitalet

Este año el stand de L'Hospitalet en FiraGran gira en torno a la salud y la seguridad, claves para un envejecimiento activo.

Personal sanitario, agentes de la Guardia Urbana y voluntarios de Protección Civil de la ciudad os darán consejos de hábitos saludables.

La gente mayor habéis trabajado y habéis construido nuestra ciudad desde los barrios. Ahora nos toca a las siguientes generaciones garantizar vuestro bienestar.

MIÉRCOLES, 7



DE 10.30 a 11.30 H

TALLER ACTIVA'T

A cargo de profesionales de
Gerència d'Atenció Primària y
Comunitat Delta ICS

Taller de movimiento y actividad física.

DE 11.30 a 13 H **HÁBITOS** **SALUDABLES**

A cargo de profesionales de
Gerència d'Atenció Primària y
Comunitat Delta ICS

Taller con información para mejorar nuestro estilo de vida y cómo este influye de manera directa en el bienestar, el equilibrio personal y la calidad de vida.



DE 17 a 18 H

TALLER DE **memoria**

A cargo de profesionales de
Gerència d'Atenció Primària y
Comunitat Delta ICS

Taller de estimulación cognitiva para prevenir o mantener las pérdidas de memoria debidas al proceso de envejecimiento.



DE 18 a 19 H **HÁBITOS** **SALUDABLES**

A cargo de profesionales de
Gerència d'Atenció Primària y
Comunitat Delta ICS

Taller con información para
mejorar nuestro estilo de vida
y cómo este influye de manera
directa en el bienestar, el equilibrio
personal y la calidad de vida.

JUEVES, 8

DE 10.30 a 12 H

TALLER **¿HAS PENSADO** **EN TUS DESEOS Y** **VOLUNTADES AL** **FINAL DE LA VIDA?** **HABLEMOS**

A cargo de la asociación Dret a
Morir Dignament

Dinámica realizada a partir de
material específico con el objetivo de romper con
los tabús relacionados con el final de la vida.



DE 12 a 13 H **TALLER DE** **RISOTERAPIA**

A cargo de Àltima
Colabora AFA Baix

La risoterapia utiliza la risa para
conseguir diversos beneficios
fisiológicos y psíquicos,
aligerando tensiones físicas y
emocionales.



DE 17 a 18 H
CHARLA
SEGURIDAD
ALIMENTARIA

A cargo del Servei de Salut
Pública del Ayuntamiento de
L'Hospitalet

Charla y dinámica para dar
información sobre el etiquetado
de los alimentos y la adecuada
conservación de alimentos en la
nevera.

DE 18 a 19 H
CHARLA
SEGURIDAD EN
LOS ESPACIOS
PÚBLICOS Y
en casa

A cargo de la Unitat d'Instrucció
i Formació de la Guardia Urbana
de L'Hospitalet

Charla sobre cómo actuar
ante desconocidos o visitas
no deseadas, uso seguro de las tarjetas
bancarias en comercios, prevención de robos
y recomendaciones para visitas a entidades
bancarias y cajeros.



VIERNES, 9

DE 10.30 A 12 H

**CHARLA
CONSEJOS PARA
HACER FRENTE
A LAS OLAS DE
CALOR**



A cargo de los Voluntaris de Protecció Civil del Ayuntamiento de L'Hospitalet

Se imparten consejos en relación a las actuaciones que se deben llevar a cabo cuando estamos en una ola de calor durante el verano.

DE 12 A 13 H

BINGO MUSICAL

A cargo de Àltima. Colabora: AFA Hospitalet

El objetivo es adivinar primero qué canción suena y sumar puntos.



DE 17 A 19 H

**CHARLA
CIBERSEGURIDAD**

A cargo de la Unitat d'Instrucció i Formació de la Guardia Urbana de L'Hospitalet

Charla sobre el uso seguro del teléfono móvil, prevención de estafas en compras por internet, llamadas fraudulentas y otros engaños digitales.

L'H



CENT ANYS ESTIMANT LA NOSTRA GENT GRAN

/Salut



Generalitat
de Catalunya

afa
Associació
Familiars
d'Alzheimer
L'Hospitalet de Llobregat

dmd
DRET A MORIR DIGNAMENT
CATALUNYA

ÀLTIMA
Serveis Funeraris Integrals

