

L'H



CENT ANYS

**ESTIMANT LA NOSTRA
GENT GRAN**

gent Gran

QUE ES CUIDA

FIRaGran,
DEL 7 AL 9 DE maig
A LA FARGA DE L'HOSPITALET





Un espai de Benestar per a la Gent Gran

David Quirós Brito
Alcalde de L'Hospitalet

Aquest any l'estand de L'Hospitalet a FiraGran gira al voltant de la salut i la seguretat, claus per un envelliment actiu.

Personal sanitari, agents de la Guàrdia Urbana i voluntaris de Protecció Civil de la ciutat us donaran consells d'hàbits saludables.

La gent gran heu treballat i he construït la nostra ciutat des dels barris. Ara ens toca a les següents generacions garantir el vostre benestar.

DIMECRES, 7



DE 10.30 A 11.30 H

TALLER ACTIVA'T

A càrrec de professionals de
Gerència d'Atenció Primària i
Comunitat Delta ICS

Taller de moviment i activitat
física.

D'11.30 A 13 H

HÀBITS SALUDABLES

A càrrec de professionals de
Gerència d'Atenció Primària i
Comunitat Delta ICS

Taller amb informació per millorar
el nostre estil de vida i com aquest
influeix de manera directa en el
benestar, l'equilibri personal i la
qualitat de vida.



DE 17 A 18 H

TALLER DE memòria

A càrrec de professionals de
Gerència d'Atenció Primària i
Comunitat Delta ICS

Taller d'estimulació cognitiva per
prevenir o mantenir les pèrdues
de memòria degudes al procés
d'envelliment.



DE 18 A 19 H **HÀBITS** **SALUDABLES**

A càrrec de professionals de
Gerència d'Atenció Primària i
Comunitat Delta ICS

Taller amb informació per millorar
el nostre estil de vida i com aquest
influeix de manera directa en el
benestar, l'equilibri personal i la
qualitat de vida.

DIJOUS, 8

DE 10.30 A 12 H **TALLER** **HAS PENSAT ELS** **TEUS DESITJOS** **I VOLUNTATS AL** **FINAL DE LA VIDA?** **PARLEM-NE**

A càrrec de l'associació
Dret a Morir Dignament

Dinàmica realitzada a partir de
material específic per tal de poder trencar amb
els tabús relacionats amb el final de la vida.



DE 12 A 13 H **TALLER DE** **RISOTERÀPIA**

A càrrec d'Àltima.
Hi col·labora AFA Baix

La risoteràpia fa servir el riure
per aconseguir diversos beneficis
fisiològics i psíquics, alleugerint
tensions físiques i emocionals.



DE 17 a 18 H

XERRADA SEGURETAT ALIMENTÀRIA

**A càrrec del Servei de Salut
Pública de l'Ajuntament de
L'Hospitalet**

Xerrada i dinàmica per donar informació sobre l'etiquetatge dels aliments i la adequada conservació d'aliments a la nevera.

DE 18 a 19 H

XERRADA SEGURETAT ALS ESPais PÚBLICS I a La LLaR

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

Xerrada sobre com actuar davant desconeguts o visites no desitjades, ús segur de targetes bancàries en comerços, prevenció de robatoris, recomanacions per a visites a entitats bancàries i caixers, i precaucions davant desconeguts.



DIVENDRES, 9



DE 10.30 A 12 H

XERRADA CONSELLS PER FER FRONT A LES ONADES DE CALOR

A càrrec dels Voluntaris de
Protecció Civil de l'Ajuntament
de L'Hospitalet

S'imparteixen consells en relació
a les actuacions que han de
conèixer quan estem en una
onada de calor durant l'estiu.

DE 12 A 13 H

BINGO MUSICAL

A càrrec d'Àltima. Hi col·labora: AFA Hospitalet

L'objectiu del repte és endevinar primer quina
cançó sona i sumar punts.



DE 17 A 19 H

XERRADA CIBER- SEGURETAT

A càrrec de la Unitat d'Instrucció
i Formació de la Guàrdia Urbana
de L'Hospitalet

Xerrada sobre l'ús segur del
telèfon mòbil, prevenció d'estafes
en compres per internet, trucades
fraudulentes i altres enganys
digitals.

L'H



CENT ANYS ESTIMANT LA NOSTRA GENT GRAN

/Salut



Generalitat
de Catalunya

afa
Associació
Familiars
Alzheimer
L'Hospitalet de Llobregat

dmd
DRET A MORIR DIGNAMENT
CATALUNYA

ÀLTIMA
Serveis Funeraris Integrals

