



**ESCOLA DE
SALUT**

**DE SÚRIA
2023**

“
Súria, un municipi que vetlla per la salut amb un treball en equip integrat per la ciutadania i amb la implicació de professionals i entitats del municipi.

Aquest projecte es posa en marxa aquest inici d'any amb una escola de salut per a persones a partir de 60 anys. Està format per diferents xerrades, tallers i caminades, amb l'objectiu de treballar els diferents aspectes de la vida quotidiana que envolten la salut de les persones.

Desitgem que gaudiu de les activitats, que siguin del vostre interès i el més important, que siguin positives pel benestar de tothom.

”

Olga Tena Martin - Regidora de Sanitat
Montse Albacete Burgueño - Regidora d'Esports
Equip d'Atenció Primària de Súria
CAP Goretti Badia

ACTIVITATS 2023

Dijous 2 de febrer a les 10:30h

- Xerrada "**Salut Mental**" a càrrec del Responsable de Benestar Emocional Comunitari del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Divendres 3 de febrer a les 9h

- Caminada de 5km a la "**Font del Paraigua**" a càrrec del Centre Excursionista

A la Plaça de la Serradora

Dijous 9 de febrer a les 10:30h

- Xerrada "**Alimentació saludable en l'envelliment**" a càrrec de la Nutricionista i Dietista del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 16 de febrer a les 10:30h

- Xerrada "**Aprenentatges de la pandèmia**" + Showcooking a càrrec d'un metge, infermera i treballadora social del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 23 de febrer a les 10:30h

- Xerrada "**Podologia**" a càrrec de la Podòloga surienca Núria Simón

A l'Esplai

Dijous 2 de març a les 10:30h

- Xerrada "**Imatge, autoestima i benestar**" a càrrec del Responsable de Benestar Emocional Comunitari del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Divendres 3 de març a les 9h

- Caminada de 7km i 8km al "**Pou de Ca l'Amic**" a càrrec del Centre Excursionista

A la Plaça de la Serradora

Dijous 9 de març a les 10:30h

- Xerrada "**APP La meva salut**" a càrrec de l'administrativa del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 16 de març a les 10:30h

- Xerrada "**Voluntats anticipades**" a càrrec de la Treballadora Social del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 23 de març a les 10:30h

- Xerrada "**Salut bucodental**" a càrrec del Dentista del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 30 de març a les 10:30h

- Taller "**Música i moviment**" a càrrec dels professionals de l'Escola de Música.

A l'Esplai

Dijous 13 d'abril a les 10:30h

- Xerrada "**Higiene del son**" a càrrec del Farmacèutic del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Divendres 14 d'abril a les 9h

- Caminada Fora Vila a **Sant Cugat del Racó** amb visita a la creu i a l'ermita. Servei de mini bus i places limitades.
- Incripció prèvia a Serveis Socials de l'Ajuntament de Súria i al Centre Excursionista fins al 10 d'Abril.

A A l' Estació d'Autobusos

Dijous 20 d'abril a les 10:30h

- Xerrada "**Lectura d'Etiquetes**" a càrrec de la Nutricionista i Dietista del CAP Goretti Badia.
- Porta les etiquetes de les quals tinguis dubtes!

A l'Esplai

Dijous 27 d'abril a les 10:30h

- Xerrada "**La pèrdua i el dol**" a càrrec del Responsable de Benestar Emocional Comunitari i una infermera del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 4 de maig a les 10:30h

- Xerrada "**Com actuar en situacions d'emergències RCP + Maniobra de Heimlich**" a càrrec d'un metge i una infermera del CAP Goretti Badia

A l'Esplai

Diumenge 7 de maig a les 8h (caminada llarga) i 9h (caminada curta i mitjana)

- **Caminada Popular de Primavera** del Centre Excursionista.
- Curta (6 km) - Mitjana 14 km) - Llarga (21 km)
- Inscripció al Centre Excursionista fins al 5 de maig.
Preu: 11€ SOCIS i 14€ NO SOCIS (inclou esmorzar + obsequis + sortejos + avituallament)
- Cal portar got.

A la Plaça Sant Joan

Dijous 11 de maig a les 10:30h

- Xerrada "**Combatre mites sobre la salut**" a càrrec d'un metge i una infermera del CAP Goretti Badia.

A l'Esplai

Dijous 18 de maig a les 10:30h

- Xerrada "**Seguretat Ciutadana**" a càrrec de la Policial Local de Súria.

A l'Esplai

Dijous 25 de maig a les 10:30h

- **Aquagym** a càrrec dels professionals del Pou4 SAS Fitness Club. Servei de Guagua i places limitades.
- Inscripció prèvia a Serveis Socials de l'Ajuntament de Súria fins al 22 de maig.

A l' Estació d'Autobusos

Divendres 2 de juny a les 9h

- Caminada de 6km i 8km al "**Pou de Glaç + Font del Roure + Font del Ferro**" a càrrec del Centre Excursionista

A la Plaça de la Serradora

Divendres 7 de juliol a les 9h

- Caminada Fora Vila al **Aiguamolls de Santpedor i Parc de l'Agulla**. Servei de mini bus i places limitades.
- Inscripció prèvia a Serveis Socials de l'Ajuntament de Súria i al Centre Excursionista fins al 3 de juliol.
- Esmorzar a càrrec de l'Ajuntament de Súria

A l' Estació d'Autobusos



AJUNTAMENT DE SÚRIA

S/  Institut Català de la Salut
Catalunya Central



CENTRE EXCURSIONISTA DE SÚRIA



Fundació "la Caixa"



Diputació
Barcelona