

Escola de Salut de les persones grans

L'Escola de Salut és un espai de participació ciutadana i d'acció comunitària amb l'objectiu d'acompanyar a les persones grans i aconseguir un envelliment actiu i saludable.



Montse Iturribarria
Administració i comptabilitat
CAP Roger de Flor – EAP Dreta de
l'Eixample
@caprogerflor



En què consisteix?

Les escoles de salut de les persones grans són espais que tenen com a objectiu acompanyar les persones grans del barri per aconseguir un envelliment actiu i saludable, fomentant la seva corresponsabilitat en la cura de la seva salut. Són espais educatius on es promouen l'autonomia i d'adquisició d'hàbits saludables a partir de la prevenció, el coneixement i la participació ciutadana.

Des de l'Escola de Salut de l'EAP Dreta de l'Eixample hem prioritzat i treballat per facilitar els coneixements bàsics en

quatre àrees de salut:

1. Alimentació.
2. Activitat física.
3. Benestar emocional.
4. Estimulació cognitiva.

Les sessions de l'Escola de Salut són impartides per diferents agents del territori i professionals del nostre centre, professionals de medicina, d'infermeria, gestors de benestar emocional, personal no sanitari... i es realitzen al CAP i en espais del barri, com el centre cívic.

Objectiu

L'objectiu és treballar per un envelliment saludable per aconseguir un màxim benestar i qualitat de la vida de les persones grans que hi participen, millorant els seus coneixements i habilitats en la salut i augmentant el suport social i les relacions personals.



ESCOLA DE SALUT

de les persones grans de l'eap Dreta de l'Eixample



Programa de l'Escola de Salut

- La nostra farmaciola.
- Funcionament del cervell.
- Psicomotricitat.
- Xarxes socials: ens connectem al món.
- Consells de seguretat.
- Alimentació saludable.
- La música.
- Estimulació cognitiva.
- Benestar emocional

A qui va adreçat?

L'Escola de Salut va dirigida a persones majors de seixanta anys, sense deteriorament cognitiu significatiu i amb bon estat de salut.

Les sessions són grupals i es realitzen un dia a la

setmana amb una durada d'una hora i mitja. Les edicions tenen una durada aproximada de 3 mesos.

La inscripció és gratuïta, però per participar cal apuntar-se abans al nostre centre.



Decàleg d'envelliment saludable

- Mantenir la ment desperta.
- Mantenir una actitud positiva.
- Mantenir-nos informats i no aïllar-se.
- Realitzar un mínim d'activitat física.
- Mantenir contacte amb altres persones que no conviuen amb nosaltres.
- Alimentació saludable.
- Saber detectar i consultar quan apareix un problema de salut.
- Viure, conviure i saber manejar la soledat.
- Controlar les emocions: evitar nerviosisme i ansietat, manejar les incerteses...
- I molt important... sortir al carrer i fer una vida bastant normal.



Sessió consells de seguretat

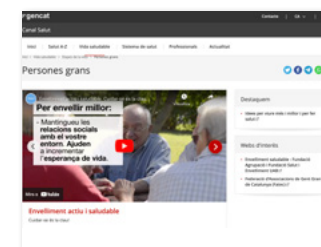
Dins el programa de l'Escola de Salut vam comptar amb la col·laboració de la guàrdia urbana per realitzar una sessió de consells de seguretat. Aquesta sessió es va fer al centre Carlit. Els participants de l'escola van conèixer un dels actius del barri i els usuaris del Carlit van participar en la xerrada fent sinergies entre les dues entitats. Els agents de la guàrdia urbana van explicar consells i indicacions per tenir en compte com a ciutadans.



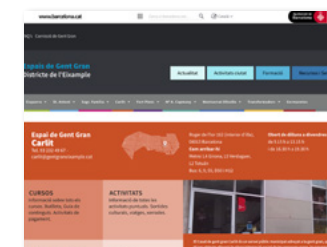
Enllaços d'interès



<https://www.aspb.cat>
Secció -> Documents-> Escola Salut



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida saludable -> Gent gran



<https://www.gentgraneixample.cat>
Secció -> Carlit