

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Les inscripcions es poden formalitzar a la Regidoria de Gent Gran, situada al c. de Portugal, 2D
Les inscripcions es poden formalitzar a la Regidoria de Gent Gran, situada al c. de Portugal, 2D

L'Ajuntament iniciarà el 8 de febrer uns tallers per ajudar la gent gran a gaudir d'aquesta etapa vital

Dimarts 1 de febrer de 2011

Les inscripcions es poden formalitzar a la Regidoria de Gent Gran, situada al carrer de Portugal, 2D

L'Ajuntament de Castellar del Vallès ha preparat uns tallers de preparació per a la jubilació que començaran el proper dia 8 de febrer i que tenen per objectiu facilitar a la gent gran eines diverses que els permetin gaudir d'aquesta nova situació vital.

La proposta s'adreça a persones majors de 60 anys que tinguin ganes de compartir situacions i preveure'n de noves, o bé que necessitin un suport complementari al seguiment personalitzat de caire socio sanitari que ja duen a terme.

El curs s'estructura en un total de diversos tallers que s'han aplegat en set àrees temàtiques. Així, els tallers agrupats sota el títol "intel·ligència emocional per a la gent gran" pretenen proporcionar als assistents els conceptes bàsics dins les àrees de la intel·ligència emocional, amb l'objectiu de millorar les relacions a nivell personal, ja sigui dins l'àmbit d'un mateix o les relacions amb els altres. Una segona àrea temàtica porta per títol "caminar amb els canvis", i té per objectiu ajudar a la millora del benestar de la persona gran, a més de fomentar l'equilibri entre les necessitats físiques i les psíquiques.

També s'ha previst una sèrie de tallers aplegats sota el títol "l'equilibri entre l'alimentació i la mobilitat diària", amb l'objectiu de facilitar els coneixements i les bases necessàries dins aquesta àrea per tal d'assolir uns hàbits saludables que ajudin a millorar la qualitat de vida. Com a quarta àrea temàtica, els assistents al curs realitzaran tallers sobre prevenció de l'estrès, on rebran la informació necessària per entendre i acceptar les principals causes que el provoquen, a més de les eines per reduir-lo.

D'altra banda, "el creixement personal i l'autonomia" és el títol d'una altra de les àrees temàtiques previstes en el curs. Es tracta de diverses eines que ajudaran les persones grans a afrontar d'una manera positiva el seu dia a dia, tant des del punt de vista intern com extern. Diferents aspectes sobre l'autonomia seran tractats en un altre dels àmbits previstos en el curs que, finalment, ha previst també una àrea titulada "millora de la qualitat de vida del jubilat", que pretén fer veure que la jubilació ha de ser el principi d'una nova etapa de la vida, que ben planificada pot esdevenir un dels millors moments viscuts.

El curs, que té una durada total de 38 hores, s'impartirà tots els dimarts al Casal Catalunya, de 10 a 12 hores, i finalitzarà el proper mes de juny. La inscripció es pot formalitzar a la Regidoria de Gent Gran, situada al carrer de Portugal, 2C (tel. 93 714 40 40).

- [Casal Catalunya](#)
C. de Prat de la Riba, 17

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40