

Organiza:



Banc de temps
Premià de Mar

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Con el apoyo de:



Ajuntament de Premià de Mar



Inscripciones

jcamacho@saludyfamilia.es

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



CHARLA-DEBATE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Viernes, 23 de octubre 2026

**Centro Cívico
Carrer de l'Esperança, 19
08330-Premià de Mar**

Viernes, 23 de octubre de 2026

Cada vez vivimos más años y queremos tener una buena salud hasta el final de la vida. Además de recibir una asistencia sanitaria de calidad, es necesario que practiquemos unos hábitos saludables ahora que disponemos de tiempo suficiente.

La investigación médica y social muestra que la alimentación rica en verduras y frutas con horarios regulares, la actividad física moderada y diaria, el sueño reparador, el cuidado de las relaciones familiares y amistosas junto con la práctica de nuestras aficiones y compromisos sociales son los componentes esenciales del envejecimiento activo y saludable.

18 h. Presentación

Dr. Joan Lluís Piqué.

Banco del Tiempo de Premià de Mar.

18:15h. Envejecimiento activo en comunidad

Dra. Elvira Méndez, especialista en medicina preventiva i salut pública.

18:30 h. Dinámica de participación.

Dirigida por el Dr. Montañola

Los asistentes se reunirán en pequeños grupos para debatir ideas y acciones en torno al envejecimiento activo.

19:00 h. Puesta en común y conclusiones

19:15 h. Refrigerio

