

Organitza:



Banc de temps
Premià de Mar

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Amb el suport de:



Ajuntament de Premià de Mar



Inscripcions

jcamacho@saludyfamilia.es

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



XERRADA-DEBAT
ENVELLIMENT ACTIU

Divendres, 23 d'octubre 2026

Centre Civic
Carrer de l'Esperança, 19
08330-Premià de Mar

Divendres, 23 d'octubre 2026

Cada cop vivim més anys encara que volem tenir una bona salut fins al final de la vida. A banda de rebre una assistència sanitària de qualitat cal que practiquem uns hàbits saludables ara que gaudim de prou temps.

La recerca mèdica i social mostra que l'alimentació rica en verdures i fruites amb horaris regulars, l'activitat física moderada i diària, la son reparadora, tenir cura de les relacions familiars i amistoses juntament amb la pràctica de les nostres aficions i compromisos socials són els components essencials de l'envelliment actiu i saludable.

18h. Presentació

Dr. Joan Lluís Piqué.

Banc del Temps de Premià de Mar.

18:15h. Envelliment actiu en comunitat

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

18:30h. Dinàmica de participació.

Dirigida pel Dr. Montañola

Els assistents es reuniran en petits grups per debatre idees i accions al voltant de l'envelliment actiu.

19:00h. Posada en comú i conclusions

19:15h. Refrigeri

