Objectiu del cicle

Promoure rutines i hàbits que millorin la salut i el benestar.

Fomentar la reflexió sobre l'actitud, el pla i propòsit de vida i la gestió del temps.

Compartir recursos, idees i experiències pràctiques.

Enfortir el paper de les associacions de persones grans com a agents de salut comunitària.

"Un estil de vida saludable i amb sentit vital ens dona salut i satisfacció".

Qui som

FATEC som una entitat sense ànim de lucre que representa i defensa els drets i interessos de les persones grans.

Treballem en xarxa amb més de 500 entitats arreu de Catalunya per construir una societat més justa, inclusiva i respectuosa amb l'envelliment.

Les sessions són conduïdes per persones jubilades i voluntàries de FATEC amb reconeguda experiència professional.

Oferim temps, expertesa i compromís amb la salut integral de les persones grans.

Contacte

FATEC

C/Casanova, 36, 08011 Barcelona
932 150 233 / 661 724 232
fatec@fatec.cat

www.fatec.cat

Creu Sant Jordi
Generalitat de Catalunya

Medalla i Placa Josep Trueta

fatec

FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PERSONES GRANS DE CATALUNYA

Salut en positiu!!!

Salut integral

Sessions de debat



Adreçat a associacions, casals, esplais i centres de persones grans, escoles de salut i de cura així com a les seves entitats i organismes titulars que estiguin interessades en incorporar activitats de salut en positiu al seu programa.

Per què aquest cicle?

Perquè la salut no és només l'absència de malaltia: és viure amb energia, sentit i relacions positives.

Per ajudar a descobrir com cuidar totes les facetes de la salut: física i funcional, mental i emocional, social i espiritual.

Per promoure estils de vida saludables, satisfactoris i segurs i una actitud positiva davant la vida, l'edat i els canvis.

Què oferim

3 sessions de debat presencials
(60–90 minuts),
matí o tarda, sobre:

- Facetes de la salut i del benestar.
- Motxilles i bagatge personal.
- Coneixement del medi i estratègies de salut.
- Estat de salut i situacions estressants.
- Efecte actitud i propòsit de vida.
- Rols i relacions.
- Estil saludable de vida.
- Gestió del temps, bioritmes i rutines.
- Estat d'ànim i benestar.

Sessions Gratuïtes!

Altres projectes

fatec

- Bon tracte i prevenció de maltractaments.
- Prevenció de la solitud no volguda.
- Sostenibilitat i envelliment responsable.
- La residència a on m'agradaria anar a viure.
- Mentories i voluntariat.
- Divulgació de la Federació.

