Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Imatge promocional del taller.
Imatge promocional del taller.

El Casal Catalunya acollirà el taller “Despertar amb un somriure. El son de la gent gran” el 14, 21 i 28 de maig

Dimecres 6 de maig de 2015

Ja són obertes a la Regidoria de Gent Gran les inscripcions per participar d’aquesta proposta adreçada a persones majors de 60 anys

L’Ajuntament de Castellar del Vallès, a través d’un conveni amb l’Obra Social Fundació “La Caixa”, ha organitzat els propers dijous 14, 21 i 28 de maig un taller adreçat a persones majors de 60 anys que porta per títol “Despertar amb un somriure. El son de la gent gran”.

Es tracta d’una proposta dissenyada pel doctor Estivill que té per objectiu donar resposta a les preocupacions que sorgeixen sovint entre la gent gran pel fet de no dormir. En aquest sentit, es posarà a l’abast de tothom que hi participi informació que ajudarà a conèixer més el son i les seves alteracions, alhora que s’oferiran estratègies per aconseguir un descans nocturn reparador i per gaudir d’un estil de vida saludable.

El taller, que es podrà realitzar en horari de 10 a 12 hores o de 16 a 18 hores, s’estructurarà de la següent manera: durant la primera sessió (14 de maig) es parlarà del son, la segona (21 de maig) s’ha titulat “Des que ens despertem fins al capvespre”, i la tercera (28 de maig) “Des del capvespre fins que ens despertem”.

Les persones que hi vulguin assistir poden formalitzar la seva inscripció, en horari de 9 a 14 hores, a la Regidoria de Gent Gran, situada al número 2 del carrer de Portugal, o bé trucant al telèfon 93 714 40 40.

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