



Fundació "la Caixa"

Ajuntament



de Tortosa



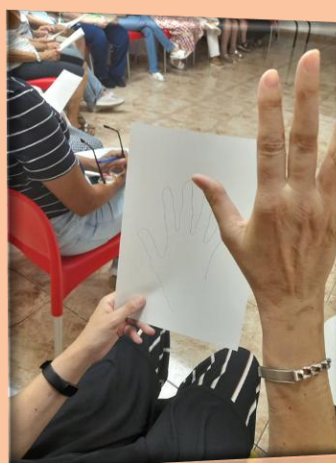
Creu Roja

Sempre **10** anys
Acompanyats



Per a la soledat
de la gent gran,
una *paraula* ho
pot canviar tot.

Fem estiu junts:
Experiències que ens uneixen.



**El programa Sempre Acompanyats us convida a participar en les
activitats gratuïtes del mes d'agost.**

Xerrades: Creu Roja (C. Berenguer IV, 41)

Sortides: trobada directament al lloc de la visita



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

Programa de
Gent Gran



Xerrada: "Consciència Corporal"

Dilluns, 3 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Coordinadora a Creu Roja Tortosa

Xerrada: "Com cuidar el sentit del l'humor"

Dimarts, 4 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Psicòloga d'EBAS

**Xerrada: "Tanca la porta al foc!:
Consells de prevenció i protecció en cas d'incendi"**

Dimecres, 5 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Bombers - Regió d'Emergències Terres de l'Ebre

Xerrada: "Envelliment Saludable"

Dijous, 6 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

📍 Sortida: al Parc de Bombers de Tortosa

Divendres, 7 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Lloc de Trobada: Avinguda Jesús, 27

**Xerrada: "Els vincles i els rols en el benestar
de les persones grans"**

Dilluns, 10 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Psicòleg referent de benestar emocional i salut comunitària, de l'EAP
Tortosa





Xerrada: "Sensorial"

Dimarts, 11 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Tècnica Xarxa social per a persones grans: Enreda't

Xerrada: "Cultivar l'amor propi: eines per a treballar l'autoestima a la maduresa"

Dimecres, 12 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Voluntària a Creu Roja Tortosa, Oaia Horton

Xerrada: "Consum Segur: tot el que la gent gran ha de saber"

Dimecres, 19 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Tècnica de l'Àrea de Consum del Consell Comarcal del Baix Ebre

Xerrada: "Ciberestafes i consells de seguretat"

Dimarts, 25 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Mossos d'Esquadra

📍 Sortida: a la Comissaria dels Mossos d'Esquadra

Divendres, 28 d'agost - De 10:30 h a 12:00 h

Lloc de Trobada: C/Ferran Arasa, 5





Barris de Tortosa en Festes

Associació de Veïns de Sant Llàtzer (Pendent): Del 31 de juliol al 2 d'agost

Associació de Veïns de Santa Clara: 7 i 8 d'agost

Associació de Veïns del Rastre: 15 d'agost

Associació de Veïns de Remolins: Del 19 al 23 d'agost

Refugis Climàtics a Tortosa

- Ajuntament de Tortosa (Plaça d'Espanya, 1)
- Biblioteca Marcel·lí Domingo (C/ de la Mercè, 6)
- Casal Cívic i Comunitari de Tortosa (C/ Alfara de Carles, 27 - 33)
- Creu Roja Tortosa (C/ de Bereguer IV, 41)
- Mercat Municipal (Plaça de Barcelona)
- WIN Complex Esportiu Tortosa (Plaça 1 d'octubre, 14 - 15)

Per consultar els horaris, descobrir més espais i obtenir altra informació, consulteu a: www.tortosa.cat



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

Programa de
Gent Gran



Fundació "la Caixa"

Ajuntament



de Tortosa



Creu Roja



Sempre **10** anys
Acompanyats

Per a la soledat
de la gent gran,
una *paraula* ho
pot canviar tot.

Us esperem!

XERRADES GRATUÏTES AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA:

**Si tens + de 60 anys i vols passar un estiu actiu:
Truca per inscriure't al 677 403 475 – 677 403 725**

Amb la col·laboració de: Ajuntament de Tortosa. Bombers (Regió Emergències Terres de l'Ebre). Consell Comarcal del Baix Ebre. Creu Roja. Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Equip d'Atenció Primària de Tortosa. Mossos d'Esquadra.



Informa't escanejant
aquest codi o en
fundaciolacaixa.org

**Programa de
Gent Gran**