

ACTIVITATS PERIÒDIQUES

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	8:45 - 9:45 Txikung* Punt de trobada	11:00 Vivències Ràdio Caldes		
	11:15 - 12:30 Gimnàstica suau Punt de trobada	11:15 - 12:30 Música i moviment Punt de trobada		11:15 - 12:30 Gimnàstica suau Punt de trobada
16:00 - 17:00 Tallers educació socio sanitària Hospital de dia				
16:15 - 18:15 Descobrim món Punt de trobada	16:15 - 18:15 Juguem Punt de trobada	16:15 - 18:15 Fem pinya Punt de trobada	16:15 - 18:15 Som artistes Punt de trobada	16:15 - 18:15 Vine a la festa! Punt de trobada
19:00 - 20:00 Girem el dilluns* Punt de trobada		19:00 - 20:00 Treball de força* Punt de trobada	19:00 - 20:00 Taitxi* Punt de trobada	



PREVENIM ELS EFECTES DE LA CALOR



Recomanacions

• **Beu molta aigua** encara que no tinguis set



• **Evita sortir al carrer** a les hores de més sol



• Al carrer, **protegeix-te:**

-posa't un **barret**

-vesteix amb **roba lleugera**

-ves per l'**ombra**

93 865 49 94 • www.fss.cat



**SANTA
SUSANNA**

L'AGENDA

juliol i agost

CAMINEM  CUIDANT



**Un viatge de mil milles
comença amb un primer pas.**

Lao Tse

JULIOL



de l'1 al 28, 9:00 - 11:00 LLENÇA'T A L'ESTIU
(Les cases dels mestres). Cal inscripció.



divendres 3, 16:15 VINE A LA FESTA! amb PlayBadu



dilluns 6, 16:00 TALLER "Cuidar la memòria II" amb
la Núria Anglès, terapeuta ocupacional (Hospital de dia)



dimecres 8, 17:00 XERRADA INFORMATIVA:
"Menús més saludables" (Sala d'actes)



dijous 9, 19:00 PRESENTACIÓ DE LA MEMÒRIA
2025 (Santa Susanna Cuida)



divendres 10, 16:15 VINE A LA FESTA! amb Som4 (Pt)



dissabte 11, 11:00 MISSA (capella)



dilluns 13, 16:00 TALLER "Com sentir-me millor" amb
la Mònica Miguélez, neuropsicòloga (Hospital de dia)



divendres 17, 16:15 VINE A LA FESTA! amb la música
del Jordi YAYO (Punt de trobada)



dilluns 20, 16:00 TALLER amb l'Agnès Gibert, logope-
da (Hospital de dia)



divendres 24, 16:15 VINE A LA FESTA! amb el grup
"Girem els dilluns" (Punt de trobada)



dissabte 25, 11:00 MISSA (capella)



dilluns 27, 16:00 TALLER "Estiu i salut" amb l'Esther
Moreno, infermera (Hospital de dia)



divendres 31, 16:15 VINE A LA FESTA! amb el Manel i
l'Albert (Punt de trobada)

AGOST



dilluns 3, 16:00 TALLER "Prevenió de caigudes"
amb la Laura Pont, fisioterapeuta (Hospital de dia)



dilluns 10, 16:00 TALLER "Cuida't" amb l'Inma Bar-
rachina, treballadora social (Hospital de dia)



dimarts 11

DIADA DE SANTA SUSANNA

13:30 Dinar de germanor (P. trobada). Inscripció fins al dia 2

16:15 Cantem conjuntament (Punt de trobada)

17:30 Missa (Parròquia Sta. Maria)

19:00 Fi de festa (Punt de trobada)



dilluns 17, 16:00 TALLER "Salut del cervell" amb la
Mònica Miguélez, neuropsicòloga (Hospital de dia)



divendres 21, 16:15 VINE A LA FESTA! amb el Manel i
l'Albert (Punt de trobada)



dilluns 24, 16:00 TALLER "Alimentació saludable"
amb en Jordi Quintana, dietista (Hospital de dia)



dijous 27, 16:15 ACTIVITAT INTERGENERACIONAL
amb els nets i besnets de la residència i el centre de dia
(Punt de trobada)



dilluns 31, 16:00 TALLER "Exercici físic per un envelli-
ment saludable" amb la Laura Pont, fisioterapeuta (H.
dia)