

Refugi Climàtic Sant Pau

29 JUNY - 31 JULIOL

VESTÍBUL DE L'HOSPITAL DE SANT PAU

TALLERS
XERRADES
JOCS
...I MOLT MÉS!



Més informació
santpau.cat/refugiclimatic



Barcelona

DILLUNS 29 JUNY	DIMARTS 30 JUNY	DIMECRES 1 JULIOL	DIJOURS 2 JULIOL	DIVENDRES 3 JULIOL
<p>10 a 11 h</p> <p>Conviure amb la Dermatitis Atòpica: reptes compartits</p> <p>Trobada per compartir coneixement i experiència en dermatitis atòpica</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>VINE: coneix serveis socials</p> <p>Recursos i suport per al benestar de la gent gran</p> <p>11 a 12 h</p> <p>Aturem les infeccions!</p> <p>Coneix com es transmeten les infeccions i com prevenir-les, amb un taller pràctic amb llum ultraviolada per posar a prova la higiene de mans</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>Envel·liment actiu i saludable</p> <p>La gent gran necessita un especialista propi?</p> <p>11 a 12 h</p> <p>Alimentació i hidratació a l'estiu</p> <p>Xerrades i activitats interactives per cuidar-te tot l'estiu</p>	<p>9 a 13 h</p> <p>Dia Mundial del Vítligen</p> <p>Taules i xerrades informatives</p>	<p>10 h</p> <p>El Recinte Modernista des de dins*</p> <p>Coneix la història de Sant Pau a través d'una visita guiada del Recinte Modernista</p> <p>Punt de trobada C/ Sant Antoni Maria Claret, 167 - Cantonada amb C/ Cartagena</p> <p>*Inscripció obligatòria</p>
DILLUNS 6 JULIOL	DIMARTS 7 JULIOL	DIMECRES 8 JULIOL	DIJOURS 9 JULIOL	DIVENDRES 10 JULIOL
<p>10 a 11 h</p> <p>Stop accidents!</p> <p>Descobreix consells per desplaçar-te amb més seguretat i prevenir accidents a la carretera</p> <p>11 a 12 h</p> <p>Drets i deures</p> <p>Ciutadania informada, salut compartida: drets i deures per a una millor assistència</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>Per una medicació segura</p> <p>Com organitzar correctament un pastiller per a la medicació</p> <p>11 a 12 h</p> <p>Més recerca, més salut</p> <p>Acompaña'ns a conèixer com avancem en el coneixement de les malalties que ens afecten</p> <p>12 a 12.30 h</p> <p>VINE: coneix serveis socials</p> <p>Recursos i suport per al benestar de la gent gran</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>Envel·liment actiu i saludable</p> <p>Tinc insuficiència cardíaca. Com puc millorar?</p>	<p>9.45 a 11.20 h</p> <p>Sessió de relaxació</p> <p>Allibera l'estrès i recupera la calma</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>"Imprescindibles", història de les dones de Sant Pau*</p> <p>Una visita guiada per una exposició que posa en valor el paper de les dones en el progrés de l'Hospital</p> <p>*Idioma: Castellà</p>
DILLUNS 13 JULIOL	DIMARTS 14 JULIOL	DIMECRES 15 JULIOL	DIJOURS 16 JULIOL	DIVENDRES 17 JULIOL
<p>10 a 11 h</p> <p>Bongo musical</p> <p>Balla, canta i riu amb música d'ahir i d'avui i entrena la memòria</p> <p>11.15 h</p> <p>Respira, relaxa't i gaudeix</p> <p>Aprèn tècniques senzilles de respiració i relaxació per afavorir el benestar i reduir l'estrès</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>Alimentació i hidratació a l'estiu</p> <p>Xerrades i activitats interactives per cuidar-te tot l'estiu</p> <p>11 a 12 h</p> <p>Més recerca, més salut</p> <p>Acompaña'ns a conèixer com avancem en el coneixement de les malalties que ens afecten</p>	<p>9.30 a 10 h</p> <p>Cuidem les articulacions</p> <p>Consells i exercicis suaus per cuidar les articulacions, evitar molèsties i mantenir la mobilitat amb els anys</p> <p>10 a 11 h</p> <p>Envel·liment actiu i saludable</p> <p>Em falla la memòria, pot ser greu?</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>Per una medicació segura</p> <p>Consells per a una relació saludable amb els medicaments</p>	<p>11 h</p> <p>Prepara't per la vellesa</p> <p>Retransmissió de la sessió Sant Pau Talks "Preparar-se per la vellesa" amb Carles Rexach, Pilarín Bayés i Màrius Carol, juntament amb professionals de Sant Pau, sobre envelliment i edatisme</p>
DILLUNS 20 JULIOL	DIMARTS 21 JULIOL	DIMECRES 22 JULIOL	DIJOURS 23 JULIOL	DIVENDRES 24 JULIOL
<p>9 a 10 h</p> <p>Brodem la nostra història</p> <p>El passat del barri en imatges i brodats creatius</p> <p>10 a 11 h</p> <p>Activa la ment!</p> <p>Lectura de llibres i jocs d'estimulació cognitiva</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>"Imprescindibles", història de les dones de Sant Pau*</p> <p>Una visita guiada per una exposició que posa en valor el paper de les dones en el progrés de l'Hospital</p> <p>*Idioma: Català</p> <p>11.30 a 12.30h</p> <p>Taller de senyalització</p> <p>Millorem i construïm plegats la senyalètica de Sant Pau</p>	<p>9.30 a 10 h</p> <p>Cuidem les articulacions</p> <p>Consells i exercicis suaus per cuidar les articulacions, evitar molèsties i mantenir la mobilitat amb els anys</p> <p>10 a 11 h</p> <p>Envel·liment actiu i saludable</p> <p>Tinc càncer ara que soc gran, la prevenció i el tractament és diferent?</p>	<p>9 a 13 h</p> <p>La importància de la sang</p> <p>Descobreix per què la sang és essencial per a la vida, com funcionen els grups sanguinis i la importància de les transfusions</p>	<p>10 h</p> <p>El Recinte Modernista des de dins*</p> <p>Coneix la història de Sant Pau a través d'una visita guiada del Recinte Modernista</p> <p>Punt de trobada C/ Sant Antoni Maria Claret, 167 - Cantonada amb C/ Cartagena</p> <p>*Inscripció obligatòria</p>
DILLUNS 27 JULIOL	DIMARTS 28 JULIOL	DIMECRES 29 JULIOL	DIJOURS 30 JULIOL	DIVENDRES 31 JULIOL
<p>9 a 10 h</p> <p>Cors solidaris de ganxet</p> <p>Teixim cors solidaris pels infants i les seves famílies</p> <p>10 a 11 h</p> <p>Activa la ment!</p> <p>Lectura de llibres i jocs d'estimulació cognitiva</p>	<p>12 a 12:30 h</p> <p>Construïm junts el Portal del Pacient de Sant Pau</p> <p>Vine i ajuda'ns a crear una aplicació pensada per a tu</p>	<p>10 a 11 h</p> <p>Envel·liment actiu i saludable</p> <p>He patit una fractura. Com puc millorar i evitar noves fractures</p>		<p>Descobreix tota la programació</p>

Quan puja la temperatura, tingues cura

Amb l'arribada de les altes temperatures, l'excés de calor pot resultar perillós per a la salut. És crucial buscar refugi en espais climatitzats per **garantir el benestar i la salut**, especialment amb les **persones més vulnerables**. Els refugis climàtics estan dissenyats per mantenir una temperatura agradable i controlada, que ens permet relaxar-nos i recuperar-nos de l'estrès tèrmic causat per les altes temperatures de l'exterior.

Per això, aquest any tornem a ser Refugi Climàtic. Vine a l'Hospital de Sant Pau i **gaudeix d'una àmplia oferta d'activitats**, tallers o xerrades amb les quals podràs passar l'estona aprenent dels consells dels millors professionals.

AQUEST ESTIU, RECORDA...



HIDRATA'T

Beu aigua contínuament. És important mantenir un bon nivell d'hidratació en els mesos més calorosos de l'any



PROTEGEIX-TE

Posa't crema solar. Evita cremades i tingues cura de la salut de la teva pell



CUIDA I CUIDA'T

Tingues cura de les persones fràgils i vulnerables, en especial de les persones grans



ROBA LLEUGERA

Utilitza roba estiuenca i fresca, i fes servir barret, especialment durant les hores de més sol



MENJA LLEUGER

Menja fresc, lleuger i saludable, i evita àpats copiosos i que dificultin la digestió



LIMITA L'ACTIVITAT

L'activitat ha de ser baixa en les hores de màxima calor. Aprofita quan baixi el sol per sortir al carrer



DESCANSA EN ESPAIS CLIMATITZATS COM L'HOSPITAL DE SANT PAU

Al nostre Hospital podràs gaudir d'un espai fresc on poder passar les hores de més calor

Més informació
santpau.cat/refugiclimatic

#MésComunitat



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona

Amb la col·laboració de

Barcelona



BANC DE SANG
I TEIXITS



vida
significativa

kàlida
l'acompanyem amb el color

STOP
accidentes