

# Activitats als CAP de Gavà

**3 d'abril de 2025**

**Celebrem el Dia Mundial de  
l'Atenció Primària i Comunitària.**

**T'oferim un munt d'activitats!**



# Activitats als CAP de Gavà

Celebrem el Dia Mundial de l'Atenció Primària i Comunitària

3 d'abril de 2025

**Programació del matí. Tallers al CAP Gavà 1.** Avinguda de la Riera de St. Llorenç, 103.

- 10.30 h **Farmaciola bàsica al domicili.** Quins productes i fàrmacs hem de tenir a casa per a una primera cura? Natàlia Garcia, infermera de família i comunitària.
- 11.30 h **Un passeig pel teu centre de salut.** Apropar els usuaris als espais oberts del centre i als professionals. Isabel Morilla, infermera de família i comunitària.
- 12 h **Taller pràctic sobre la tensió arterial.** Aprèn la tècnica correcta per a un control de la vostra tensió arterial des de casa. Isabel Morilla, infermera de família i comunitària.
- 12.30 h **Un passeig pel teu centre de salut.** Apropar els usuaris als espais oberts del centre i als professionals. Isabel Morilla, infermera de família i comunitària.
- 13 h **Taller pràctic sobre de la tensió arterial.** Aprèn la tècnica correcta per a un control de la teva tensió arterial des de casa. Isabel Morilla, infermera de família i comunitària.

**Programació de matí. Tallers al CAP Gavà 2.** Carrer Riera de les Paret, 7.

- 10 h **Menopausa: la gran desconeguda.** Claus per entendre millor aquesta etapa i gestionar-ne els símptomes. Carmen Gallardo, infermera de família i comunitària, i Virginia Diez, llevadora.
- 11.30 h **Les pastilles per dormir: solució o problema? Insomni.** Estratègies per a millorar la qualitat del son i combatre l'insomni. Mari Carmen Olmos, infermera de família i comunitària, i Maite Peñarrubia, metgessa de família i comunitària.
- 13 h **Taller pràctic de reanimació cardiopulmonar (RCP) i primers auxilis.** Aprèn tècniques bàsiques per actuar en situacions d'emergència. Yanina Barchetta, pediatra i Rebeca Torres, infermera de família i comunitària.





# Activitats dels CAP de Gavà a l'American Lake

Celebrem el Dia Mundial de l'Atenció Primària i Comunitària

3 d'abril de 2025

Programació de tarda. Tallers al Centre Municipal de Cultura American Lake.

Carrer de Castelldefels, 11.

- 16 - 16.15 h **Benvinguda.** Projectió d'un vídeo sobre l'atenció primària.
- 16:15 -16:45 h **La cartera de serveis d'atenció primària.** Presentació dels diferents professionals que treballen en un CAP i com accedir-hi. Fisioterapeuta, nutricionista, referent de benestar emocional, infermera, metgessa, tècnic de cures, professional d'atenció a la ciutadania.
- 17 h **Xerrada. La importància de la vacunació.** Begoña Galera, infermera de família i comunitària.
- 17.30 h **Xerrada de voluntats anticipades.** Explicació del Document de Voluntats Anticipades (DVA). David Pinteño, professional d'atenció a la ciutadania.
- 18 h **Hàbits saludables.** Consells de nutrició per a una vida saludable. Ricard Vidal, nutricionista i David Lucas, infermer de família i comunitària.
- 18.30 h **Xerrada sobre el pla de medicació. Dubtes farmacològics.** Com entendre i gestionar la vostra medicació. Meritxell Bonals, metgessa de família i comunitària.
- 19 - 19:30 h **Concert de cloenda.** Actuació del Dr. Amat i de l'Escola de Música del Centre Municipal de Cultura l'American Lake Music.

