

Nota de premsa
18 de juliol de 2023

Refugi Climàtic a l'Hospital de Sant Pau Si puja la temperatura, tingues cura

- **Durant les onades més fortes de calor a l'estiu és crucial buscar refugi en espais climatitzats per garantir el benestar i la salut, com el vestíbul principal de l'Hospital de Sant Pau**
- **Durant la calor intensa, gràcies a la participació de diferents professionals de l'Hospital, Sant Pau organitzarà un seguit d'activitats per a poder donar suport a tots aquells usuaris vulnerables que desitgin passar una estona en un espai fresc i acollidor**
- **Enguany, el vestíbul de l'Hospital es converteix en un Oasi Climàtic on realitzarem tallers i esdeveniments de tota mena relacionats amb la prevenció i amb les recomanacions saludables durant l'estiu**

Barcelona 18 de juliol de 2023. - Amb l'arribada de les altres temperatures, l'excés de calor pot resultar perillós per a la salut. Per això, és crucial buscar refugi en espais climatitzats per garantir el benestar i la salut com el vestíbul principal de l'Hospital de Sant Pau. Aquests llocs estan dissenyats per mantenir una temperatura agradable i controlada, que ens permet relaxar-nos i recuperar-nos de l'estrès tèrmic causat per l'exterior. **A Sant Pau diem, si puja la temperatura, tingues cura.**

Durant la calor intensa i gràcies a la participació de diferents professionals de l'Hospital compromesos en oferir assistència als nostres usuaris, Sant Pau, organitzarà un seguit d'activitats per a poder donar suport a tots aquells usuaris vulnerables que desitgin passar una estona en un espai fresc i acollidor. Enguany, el vestíbul es converteix en un Oasi Climàtic on realitzarem tallers i esdeveniments de tota mena relacionats amb la prevenció i amb les recomanacions saludables durant l'estiu.

A continuació, us mostrem el calendari d'activitats confirmades durant tot el mes de juliol, estigueu atents a totes les novetats!

- **Mesures de prevenció – tots els dimarts i dijous a les 11:30h**

A mesura que ens anem fent grans, és important prestar una atenció especial a la nostra salut per mantenir-nos actius i gaudir d'una vida plena. La prevenció és la clau per evitar o minimitzar els problemes de salut relacionats amb l'edat. Gràcies a la col·laboració de la Unitat de Geriatria del Servei de Medicina Interna podràs assistir a diverses xerrades cada dimarts i dijous on parlarem de consells preventius.

- **Activitat física i envelliment – dimecres 26 de juliol a les 16:30 h**

L'envelliment és un procés natural que afecta el cos i la ment d'una persona a mesura que passen els anys. Una de les preocupacions comunes relacionades amb l'envelliment és la pèrdua de condició física i la disminució de l'activitat física. No obstant això, és important destacar que l'activitat física regular i apropiada pot tenir beneficis significatius per a les persones de totes les edats, inclosos els adults majors. L'equip de Medicina Física i Rehabilitació us donarà consells en aquest sentit. També es tractaran aspectes ergonòmics per a millorar la salut general.

- **Lectura de llibres – tots els dimecres* a les 11:30 h**

Us convidem a participar en el nostre taller de lectura de llibres, una experiència enriquidora per als amants de la literatura i per a aquells que vulguin explorar nous horitzons literaris. Totes les lectures estaran acompanyades per la màgia d'un piano. Amb la participació del Servei de Treball Social i Voluntariat de l'Hospital Sant Pau.

*Excepte dimecres 12 de juliol

- **CONEIX LA NOSTRA HISTÒRIA - Divendres 21 de juliol a les 11:30 h**

Recorregut històric sobre l'Hospital de Sant Pau, el seu edifici i diferents esdeveniments destacats relacionats amb aquesta institució amb més de 600 anys d'història.

- **Alimentació i hidratació a l'estiu – dilluns 24 de juliol a les 11:30 h**

El servei de Dietètica i Alimentació, farà una xerrada interactiva sobre l'alimentació i la hidratació durant l'estiu per ajudar-vos a mantenir una dieta saludable i equilibrada durant els mesos més calorosos de l'any. És important tenir cura de la nostra alimentació durant l'estiu, ja que les temperatures altes i les activitats a l'aire lliure poden afectar el nostre cos i el nostre benestar general.

- **SEMPRE EN FORMA - Dilluns 31 de juliol a les 11:30 h**

La Fundació Avismón us convida a realitzar una activitat amb exercicis adaptats per a persones grans, ja sigui assegudes o bé dretes. L'activitat física al llarg de la vida és important incideix positivament a l'hora d'allargar l'autonomia personal en el temps. T'hi esperem!

També podeu consultar aquestes activitats al web de Sant Pau i a les nostres xarxes socials.

www.santpau.cat

Més informació:

Abraham del Moral Pairada

Cap de premsa

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

adelmoralp@santpau.cat

T. 935 537 830 M. 646 391 548

www.santpau.cat

@HospitalSantPau