

El projecte T'ACTIVA-Terrassa Activa i Saludable (ref.GO3-003521) és un projecte d'especialització i competitivitat territorial (PECT) liderat pel Consorci Sanitari de Terrassa i coordinat per l'Ajuntament de Terrassa.

L'objectiu d'aquest projecte és ajudar les persones que se senten soles. A través d'una aplicació mòbil (APP) es facilitarà que les persones que pateixen una solitud no desitjada puguin millorar la participació en activitats del seu entorn, accedir a serveis i estar en contacte amb altres persones.

### APP T'ACTIVA- casal a casa

Casal a casa és l'aplicació (APP) que es podrà instal·lar als telèfons intel·ligents (smartphone).

A través d'ella serà possible:

1. Veure les activitats que es fan a la ciutat
2. Tenir fàcil accés a la informació necessària per inscriure's
3. Controlar on t'has apuntat i valorar les activitats
4. Conèixer altres persones que participen en aquesta aplicació
5. Comprovar si el propi sentiment de solitud va millorant dia a dia

### QUI?

L'aplicació mòbil va adreçada a:

- Majors de 50 anys.
- Que tinguin un telèfon mòbil intel·ligent (smartphone).
- Residents als barris del Districte 2 de Terrassa: Ca n'Anglada, Torre Sana, Montserrat o Vilardell.
- Vinculades al CAP Terrassa Est del Consorci Sanitari de Terrassa
- Que se sentin soles i vulguin canviar aquesta situació

### COM?

1. Posa't en contacte amb la Referent de Benestar Emocional Comunitari del CAP Terrassa Est.
2. Faràs una primera entrevista i, si compleixes els requisits, podràs accedir a l'APP.

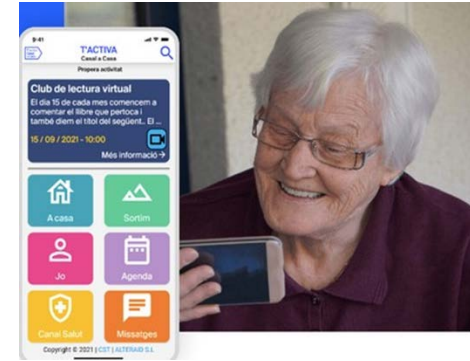
### QUAN?

Es farà una prova pilot de l'aplicació durant els mesos de juny a novembre de 2022.



# t'activa: TERRASSA

“L'aplicació mòbil que us apropa a la ciutat i us connecta amb la gent”



## SOLITUD NO DESITJADA

La solitud no desitjada és una sensació desagradable i angoixant. La provoca el sentiment de no tenir familiars o amics propers, o de tenir-ne però que les relacions no són bones o suficients.

## Si et sents així, aquest és el teu projecte!

### Contacte:

Més informació: **937 84 82 83**

Horari: **8 h a 20 h**

Contacte: **Mercedes Garcia i Cristina Garriga**

(Referents de Benestar Emocional Comunitari CAP Terrassa Est)



El proyecto T'ACTIVA- Terrassa Activa y Saludable (ref.GO3-003521) es un proyecto de especialización y competitividad territorial (PECT) liderado por el Consorci Sanitari de Terrassa y coordinado por el Ayuntamiento de Terrassa.

El objetivo de este proyecto es ayudar a las personas que se sienten solas. A través de una aplicación móvil (APP) se facilitará que las personas que sufren de una soledad no deseada puedan mejorar su participación en actividades de su entorno, acceder a servicios, y estar en contacto con otras personas.

### APP T'ACTIVA- casal a casa

Casal a casa es la aplicación (APP) que se podrá instalar a los teléfonos inteligentes (smartphone).

A través de ésta será posible:

1. Ver las actividades que se hacen en la ciudad
2. Tener fácil acceso a la información necesaria para inscribirse
3. Controlar donde te has apuntado y valorar las actividades
4. Conocer a otras personas que participan en esta aplicación
5. Comprobar si el propio sentimiento de soledad va mejorando día a día

### ¿QUIÉN?

La aplicación móvil va dirigida a:

- Mayores de 50 años.
- Que tengan un teléfono móvil inteligente (smartphone).
- Residentes en los barrios del Distrito 2 de Terrassa: Ca n'Anglada, Torre Sana, Montserrat o Vilardell.
- Vinculadas al CAP Terrassa Est del Consorci Sanitari de Terrassa
- Que se sientan solas y deseen cambiar esta situación.

### ¿CÓMO?

1. Ponte en contacto con la Referente de Bienestar Emocional Comunitario del CAP Terrassa Est.
2. Se hará una primera entrevista y, si cumples los requisitos, podrás acceder a la aplicación.

### ¿CUANDO?

Se realizará una prueba piloto de la aplicación durante los meses de Junio a Noviembre de 2022.



# t'activa: TERRASSA

“La aplicación móvil que te acerca a la ciudad y te conecta con la gente”



## SOLEDAD NO DESEADA

La soledad no deseada es una sensación desagradable y angustiante. La provoca el sentimiento de no tener familiares o amigos cercanos, o de tenerlos pero que las relaciones no son buenas o suficientes.

## Si te sientes así, ¡este es tu proyecto!

### Contacto:

Más información: **937 84 82 83**

Horario: **8 h a 20 h**

Contacto: **Mercedes Garcia y Cristina Garriga**

(Referentes de Bienestar Emocional Comunitario CAP Terrassa Est)

