

ESCOLA DE SALUT

CICLE DE XERRADES I TALLERS

GENT GRAN



SANT JULIÀ DE LÒRIA · 2023

DIMECRES **15 DE FEBRER**

Mal de caps a la cuina

De 16 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria. Tractarem les dificultats més freqüents que ens trobem a l'hora de preparar els àpats, fer la compra, quins són els aliments bàsics i imprescindibles.

Donarem eines per seguir una alimentació sana i equilibrada i consells per la bona conservació i manipulació dels aliments.

DIMECRES **29 DE MARÇ**

Dia Mundial de l'Exercici Físic

D'11.30 a 12.30 h - Centre Esportiu

Plaça Calonge-Sant Antoni, s/n

A càrrec dels entrenadors de LAUEsport. Exercicis de força per mantenir la musculatura, a partir dels 60 anys.

DIMECRES **26 D'ABRIL**

Un problema tabú: la incontinència

De 16 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria. Un problema de salut més habitual del que pensem i no cal avergonyir-se'n. Una problemàtica que es presenta a totes les edats.

Identificarem quines són les causes, els problemes que se'n poden derivar i com tractar-la.

DIMECRES **14 DE JUNY**

Com em cuido... i com cuido?

De 16 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria. Taller pràctic de com tenir cura de les necessitats d'una persona dependent a domicili (mobilització, transferències, canvi de roba al llit...). Quins són els recursos materials que necessito a casa per facilitar l'atenció? Què cal saber a l'hora de fer les transferències d'una persona dependent? Quins són els riscos que cal evitar per oferir una atenció de qualitat i evitar lesions al cuidador?

DIMECRES **13 DE SETEMBRE**

Mimem els nostres peus

De 16 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec del Col·legi de Podòlegs d'Andorra. Ens explicaran quines són les patologies més freqüents dels peus i com les hem de tractar.

DIMECRES **13 DE DESEMBRE**

El plaer té edat?

De 16 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec de la llevadora Gina Cortesao. Què és el plaer? Què entenem per plaer? El plaer com a tal es dona per uns canvis a nivell hormonal. Entendre com tenir plaer, com fabricar plaer, és l'objectiu d'aquest taller. A través de jocs, d'experiències i de vivències, aprendrem a viure, conèixer i reconèixer la nostra sexualitat i gaudir-la amb plenitud.

PREMI A LA PARTICIPACIÓ!

Els assistents a tots els tallers podran participar en el **sorteig** que se celebrarà el 13 de desembre presentant aquest díptic segellat al dors.



SORTEIG

ESCOLA DE SALUT

Nom i cognoms:

Segell
15 FEBRER

Segell
29 MARÇ

Segell
26 ABRIL

Segell
14 JUNY

Segell
13 SETEMBRE

Segell
13 DESEMBRE

Organitza:



SANT JULIÀ
DE LÒRIA

Col·labora:

SAMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

Per a més informació i inscripcions

Dept. de Serveis Socials i Participació Ciutadana

Tel. 871 720 - 322 623

Llar de Lòria - Tel. 871 718

SANT JULIÀ DE LÒRIA
VILA EUROPEA
DE L'ESPORT 2023

