

ESCOLA DE SALUT

CICLE DE XERRADES I TALLERS

GENT GRAN



SANT JULIÀ DE LÒRIA · 2024

DIMECRES 21 DE FEBRER

Diguem adeu al restrenyiment

De 15.45 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria. El nostre segon cervell, l'intestí, es pot veure alterat per diferents situacions: l'alimentació, la manca d'exercici, la medicació, l'estat emocional, etc. Donarem a conèixer una sèrie de pautes per millorar l'hàbit deposicional i anar com un rellotge!

DIMECRES 8 D'ABRIL

Dia Mundial de l'Activitat Física

De 9.30 a 12 h - LAUsport, plaça Calonge-Sant Antoni, s/n

A càrrec dels monitors del centre esportiu i de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria.

Caminada per la parròquia fins a l'espai esportiu del Soqué de Casa Colltort on els monitors ens ensenyaran rutines d'exercici físic. Abans i després dels exercicis es mesuraran les constants vitals per valorar el nostre estat de salut.

DIMECRES 24 D'ABRIL

Canvis físics de l'edat.

L'artrosi, un mal generalitzat

De 15.45 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec dels professionals del Servei d'Envel·liment i Salut del SAAS. Ens explicaran quins són els canvis físics habituals associats a l'edat, entre ells l'artrosi i com podem millorar-ne els símptomes.

DIMECRES 22 DE MAIG

Conscienciació viària

De 15.45 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

A càrrec dels agents del Servei de Circulació del Comú de Sant Julià de Lòria

Ens explicaran com prevenir els accidents com a vianants, alhora que ens demanaran que participem en una sortida per posar en pràctica com ens movem per la parròquia i la manera més segura de fer-ho.

DIMECRES **12 DE JUNY**

Tens dolor a les cames? Això et pot interessar

De 15.45 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries
A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria.
Ens explicaran quines són les causes més habituals de dolor a les cames, les rampes, la inflamació, la pesadesa i quines són les mesures preventives per millorar la circulació sanguínia i evitar lesions.

DIMECRES **2 D'OCTUBRE**

Educació per evitar els perills d'internet i seguretat

De 15.45 a 17.15 h - Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries
A càrrec d'Andorra Telecom. Ens explicaran com navegar de forma segura per la xarxa i com evitar els intents d'estafa, "phishing", i augmentar la seguretat en els nostres dispositius.

DIMECRES **11 DESEMBRE**

Postres nadalencs saludables sense sucre

De 15.45 a 17.15 h - Espai Cuina del Centre cultural i de congressos lauredià
A càrrec de Meritxell Colell, ensenyant de cuina i *influencer* gastronòmica.
Aprendrem a fer receptes saludables de postres pels dies de Nadal eliminant el sucre dels seus ingredients.

PREMI A LA PARTICIPACIÓ!

Els assistents a tots els tallers podran participar en el **sorteig** que se celebrarà l'11 de desembre **presentant aquest díptic segellat al dors.**



SORTEIG

ESCOLA DE SALUT

Nom i cognoms:

Segell
21 FEBRER

Segell
8 ABRIL

Segell
24 ABRIL

Segell
22 MAIG

Segell
12 JUNY

Segell
2 OCTUBRE

Segell
11 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