

Departament
de Benestar Social

Més informació:
Servei d'Atenció
Domiciliària (SAD)
Tel. 878 139
sad@ordino.ad
Casa Pairal
Tel. 878 130
casapairal@ordino.ad



El **Servei d'Atenció Domiciliària** va dirigit a tots els ciutadans majors d'edat i ofereix els següents serveis: atenció personal (higiene i autonomia); servei domèstic (compra, cuinat d'àpats); acompanyament (compres, visites mèdiques); tràmits administratius; seguiment en casos de malaltia i serveis socials. Informa't al **878 139**.

La salut
al dia



Cicle
de Xerrades
del SAD
2016



ALIMENTS IMPORTANTS PER LA SALUT I LA MEMÒRIA

Dimarts 19 d'abril · 18 h · Casa Pairal

Maria Josep Rosselló, especialista en nutrició i dietètica

Una bona alimentació és bàsica per mantenir una vida saludable. La ciència moderna ha descobert en determinats aliments, substàncies que protegeixen l'organisme i especialment el cervell, afavorint la conservació de la memòria i les capacitats intel·lectuals. És important saber quins són aquests aliments per incorporar-los a la dieta i millorar la qualitat de vida.

ELS RECURSOS SOCIALS OFERTS PEL GOVERN

Dimarts 24 de maig · 18 h · Casa Pairal

Rosa Baena, treballadora social del Govern

Sessió dedicada a conèixer els recursos i serveis que Govern posa a l'abast del ciutadà.

EL PAPER FONAMENTAL D'UNA DIETA PERSONALITZADA

Dimecres 22 de juny · 18 h · Casa Pairal

Eduard Reinoso Zamora, nutricionista. Unitat de diabetis

Una alimentació equilibrada permet tenir un bon estat de salut per realitzar amb normalitat les activitats quotidianes. No obstant això, les necessitats varien d'una persona a una altra, en funció de diferents aspectes com l'edat, l'activitat física o l'estat fisiològic. Aprendre a sentir-nos millor i amb més forces amb una dieta personalitzada.

LES ABELLES ENTRE NOSALTRES

Dimarts 27 de setembre · 18 h · Casa Pairal

Julio Rivas, apicultor

L'expert apicultor Julio Rivas, autor del bloc meldandorra.blogspot.com, ens explicarà la importància de les abelles en els ecosistemes i el medi ambient. Alguns dels aspectes que es tractaran seran l'evolució conjunta de les abelles i les flors, la importància dels pol·linitzadors a la natura i els valors que aporten aquests insectes. Coneixerem les propietats nutritives i curatives de la mel, així com la utilitat dels productes del rusc.

EL RIURE COM A TERÀPIA

Dimarts 18 d'octubre · 18 h · Casa Pairal

Rosa Bonsom, llicenciada en Educació Física
Begoña Villaño, psicòloga

La risoteràpia és una tècnica destinada a millorar l'estat físic i psicològic de les persones i reduir l'estrès mitjançant el riure. El riure allibera una gran quantitat de substàncies químiques en el cervell, responsables en gran part de la sensació de benestar, que ens animen i ens porten a un estat més positiu, receptiu i creatiu. Coneixerem el gran abast dels beneficis del riure comprovats científicament.