

Departament  
de Benestar Social

Més informació:  
**Casa Pairal**  
Tel. 878 130  
casapairal@ordino.ad



**Cuidem la  
teva salut**



**CICLE  
DE XERRADES  
PER A LA GENT GRAN**

**2018**



ordino **O**

[www.ordino.ad](http://www.ordino.ad)

ordino **O**

## MENJAR BÉ I BEURE PER TENIR ENERGIA

Dimecres 18 d'abril 2018 · 18 h · Casa Pairal  
Maria Josep Rosselló, especialista en nutrició i dietètica

Els nutrients i les vitamines que aporten els aliments així com una correcta hidratació són a la base de la nostra salut. El que mengem es transforma en el combustible que necessitem per tenir suficient energia. La dietista i experta en nutrició Ma. Josep Rosselló donarà consells i pautes per seguir una alimentació saludable adaptada a cada etapa de la vida.

## ALTERACIONS I MALALTIES DELS PEUS

Dijous 20 de setembre 2018 · 18 h · Casa Pairal  
Isidre Baró, podòleg

Convidem el podòleg Isidre Baró per parlar-nos de la importància dels peus que ens sostenen, ens permeten caminar i ens donen la postura correcta del cos. Tenir cura del peus és cuidar tot el cos. Sabrem com mantenir una higiene adequada i la importància d'utilitzar un calçat apropiat per evitar algunes de les dolències més comunes.

## FUNCIONAMENT I DESENVOLUPAMENT DE LA MENT HUMANA

Dijous 17 de maig 2018 · 18 h · Casa Pairal  
Eva Bosc, psicòloga

Volem saber com funciona la ment humana i quins canvis psicològics experimentem amb el pas del temps. La psicòloga Eva Bosc donarà resposta a aquestes i altres qüestions com algunes malalties mentals que es manifesten en edats avançades. Ens explicarà com acceptar i enfocar el deteriorament de la memòria i l'envelliment de les neurones.

## FER UN ÚS RACIONAL DELS MEDICAMENTS

Dijous 18 d'octubre 2018 · 18 h · Casa Pairal  
Carles Pérez Moreno, farmacèutic

El farmacèutic Carles Pérez ens explicarà la importància de prendre els medicaments de forma correcta, sobretot en els tractaments de malalties cròniques. L'administració incorrecta dels fàrmacs és un problema molt comú entre la gent gran, sobretot la que viu sola. Adoptarem bons hàbits en la presa de medicaments per obtenir-ne l'efecte desitjat.

