

Departament
de Benestar Social

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



**Junts
ens cuidem**



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

2017



www.ordino.ad

ordino **O**

ordino **O**

MENJAR BÉ PER MANTENIR LES DEFENSES ALTES

Dimarts 25 d'abril 2017 · 18 h · Casa Pairal
Maria Josep Rosselló, especialista en nutrició i dietètica

Les defenses protegeixen el nostre organisme de moltes malalties i l'alimentació juga un paper crucial. Protegir el sistema immunològic és fonamental per tenir unes defenses fortes, evitar el contagi de malalties i tenir una vida saludable. Per aconseguir-ho és imprescindible que no ens manquin determinats nutrients.

PROTEGEIX-TE DEL FRED

Dimarts 26 de setembre 2017 · 18 h · Casa Pairal
La Creu Roja Andorrana

Cal extremar les precaucions per afrontar el fred de forma segura. Us donarem consells preventius amb l'objectiu d'evitar accidents en cas de fred extrem, neu i gel. Com alimentar-se i protegir-se a casa i al carrer per combatre les baixes temperatures seran alguns dels temes que tractarem a la sessió.

ANDORRA SOTA EL GEL

Dimarts 23 de maig 2017 · 18 h · Casa Pairal
Ramon Copons Llorens, Doctor en Ciències Geològiques

Fa 20.000 anys, el paisatge d'Andorra era molt diferent al que veiem ara. Enormes capes de gel cobrien una bona part del nostre país que tenia un aspecte similar al que avui veiem al pol nord de la terra. En aquesta xerrada farem un viatge en el temps i deduirem quin era l'aspecte d'Andorra en aquell moment de la història.

LA FITOTERÀPIA. LA FARMACIOLA DELS REMEIS DE LA TANA

Dimarts 17 d'octubre 2017 · 18 h · Casa Pairal
Tana Moriña Crespo, Dietètica Tana

Des de fa milers d'anys els principis actius de les plantes s'utilitzen com a fàrmacs. La fitoteràpia utilitza plantes medicinals amb fins terapèutics per a mantenir la salut. Coneixerem les diferents espècies segons la dolença o la malaltia i les diferents formes d'aplicació.

