



ESCOLA DE SALUT

CICLE DE XERRADES I TALLERS



SANT JULIÀ DE LÒRIA • 2020

5 DE FEBRER · 16 h, Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

VOLUNTATS ANTICIPADES: COM SOL-LICITAR-LES

A càrrec de Cristina Vilanova, assessora tècnica del ministeri de Salut i Esther Argilés, infermera de cures pal·liatives del SAAS

Donaran a conèixer el document que recull les instruccions que la persona dona als professionals sanitaris i on fa constar quin tipus de cures i tractaments mèdics desitjaria rebre, o no, en cas de trobar-se en condicions que no li permetessin expressar la seva voluntat.

8 D'ABRIL · 16 h, Plaça de la Germandat

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA*

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria i d'un monitor del Centre Esportiu

Caminada popular per difondre la importància de realitzar almenys 30 minuts d'activitat física diària, tal i com recomana l'Organització Mundial de la Salut. Presa de constants abans i després de la caminada.

* Cal portar calçat i roba còmodes.

3 DE JUNY · 16 h, Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

HIGIENE DE LA SON

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria

Dormir és una necessitat bàsica que té un gran impacte en la nostra salut física, mental i emocional. Els consells i recomanacions que es transmetran ajudaran a seguir un patró de la son saludable.

30 DE SETEMBRE · 16 h, Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

FER UN BON ÚS DELS MEDICAMENTS

A càrrec de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria

L'ús inadequat dels medicaments pot tenir conseqüències negatives per a la nostra salut, per tant, és important fer-ne un bon ús evitant així una despesa econòmica innecessària i contribuint a millorar la qualitat de vida.

2 DE DESEMBRE · 16 h, Plaça Major, 9, planta -2, Sala Glòries

DIETA I DIABETIS

A càrrec de Marta Chica, nutricionista i dietista i de les infermeres del CAP de Sant Julià de Lòria

L'alimentació és un dels pilars bàsics pel bon control de la diabetis. Aprendre a diferenciar els grups d'aliments i quines són les seves funcions ens ajudarà a confeccionar una alimentació personalitzada, equilibrada i adequada a les necessitats de cada persona.

XERRADES I TALLERS PER A TOTS ELS PÚBLICS

Organitza:

Col·labora:

PER A MÉS INFORMACIÓ

Departament de Serveis Socials i Participació Ciutadana
del Comú de Sant Julià de Lòria - Tel. 871 700



Comú de Sant Julià de Lòria
1983 - 2019



Govern d'Andorra



SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA



CENTRE ESPORTIU
Sant Julià de Lòria