

CUIDA LA TEVA SALUT

El Ministeri de Salut impulsa un cicle de xerrades per fomentar hàbits saludables

Amb la col·laboració del Ministeri d'Afers Socials i Funció Pública, dels set comuns, del Servei Andorrà d'Atenció Sanitària i dels Bombers d'Andorra.



Govern d'Andorra

CUIDA LA TEVA SALUT

Xerrades per tenir cura de la salut en fer-se gran



El Ministeri de Salut aposta pels hàbits saludables.

El **Ministeri de Salut** posa en marxa el cicle de xerrades “Cuida la teva salut” amb l’objectiu de fomentar una vida activa, saludable i plena en el procés de fer-se gran.

Aquest projecte inclou una sèrie de xerrades pensades per millorar el benestar físic, emocional i social en aquesta etapa de la vida.

Tot i que la inscripció no sigui obligatòria, sí que és recomanable. Així que pots assistir lliurement o reservar plaça a les activitats que més t’interessin, encara que no resideixis a la parròquia on es fan.

Trobaràs la informació de contacte per inscriure-t’hi a l’última pàgina d’aquest document.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Menjar bé per viure millor

Objectius

- Explicar els principis d'una dieta equilibrada.
- Identificar aliments beneficiosos per a la salut.
- Proporcionar consells pràctics per a la preparació de menjars saludables.
- Prevenir malalties relacionades amb l'alimentació.

Ponents

Infermeria d'Atenció Primària.

Durada

1 hora

Lloc i hora de les sessions

CANILLO. 19 de juny a les 15 h a Com a Casa

ENCAMP. 10 de febrer a les 11:30 h a La Valireta

ORDINO. 12 de febrer a les 17 h a la Casa Pairal d'Ordino

LA MASSANA. 1 d'abril a les 17 h a la Casa Pairal de La Massana

ANDORRA LA VELLA. 9 d'abril a les 16 h al Centre Cultural La Llacuna

SANT JULIÀ DE LÒRIA. 2 d'abril a les 16 h a l'Edifici Glòria, planta -2

ESCALDES-ENGORDANY. 4 de febrer a les 16:45 h a la Llar de Jubilats



ACTIVITAT FÍSICA I ENVELLIMENT SALUDABLE



Activa't per la teva salut

Objectius

- Exposar els beneficis de l'activitat física regular.
- Presentar exercicis senzills i rutines d'exercici per a la gent gran.
- Promoure activitats físiques adaptades a diferents capacitats i nivells de mobilitat.

Ponents

Preparador físic del servei "Envelliment i Salut"

Durada

1 hora

Lloc i hora de les sessions

CANILLO. 20 de març a les 15 h a Com a Casa

ENCAMP. 14 d'abril a les 11:30 h a La Valireta

ORDINO. 5 de març a les 17 h a la Casa Pairal d'Ordino

LA MASSANA. 3 de febrer a les 17 h a la Casa Pairal de La Massana

ANDORRA LA VELLA. 12 de febrer a les 16 h al Centre Cultural La Llacuna

SANT JULIÀ DE LÒRIA. 19 de febrer a les 16 h a l'Edifici Glòria, planta -2

ESCALDES-ENGORDANY. 11 de març a les 16:45 h a la Llar de Jubilats



BENESTAR EMOCIONAL



Ment sana, vida sana

Objectius

- Proporcionar estratègies per mantenir una salut mental positiva.
- Gestionar l'estrès i l'ansietat.
- Reforçar la importància de les connexions socials i el suport emocional.
- Practicar activitats de relaxació i mindfulness.

Ponents

Psicòleg del servei "Envel·liment i Salut"

Durada

1 hora

Lloc i hora de les sessions

CANILLO. 10 d'abril a les 15 h a Com a Casa

ENCAMP. 5 de maig a les 11:30 h a La Valireta

ORDINO. 11 de juny a les 17 h a la Casa Pairal d'Ordino

LA MASSANA. 10 de març a les 17 h a la Casa Pairal de La Massana

ANDORRA LA VELLA. 12 de març a les 16 h al Centre Cultural La Llacuna

SANT JULIÀ DE LÒRIA. 26 de març a les 16 h a l'Edifici Glòria, planta -2

ESCALDES-ENGORDANY. 8 d'abril a les 16:45 h a la Llar de Jubilats



SEGURETAT A LA LLAR



Llar segura, vida segura

Objectius

- Proporcionar consells per prevenir caigudes a la llar i formar en primers auxilis.
- Explicar adaptacions domèstiques per a una vida més segura.
- Presentar eines i recursos disponibles per a la seguretat de la gent gran.

Ponents

Bombers d'Andorra

Durada

1 hora

Lloc i hora de les sessions

CANILLO. 2 de juny a les 15 h a Com a Casa

ENCAMP. 19 de maig a les 11:30 h a La Valireta

ORDINO. 29 d'abril a les 17 h a la Casa Pairal d'Ordino

LA MASSANA. 17 de març a les 17 h a la Casa Pairal de La Massana

ANDORRA LA VELLA. 14 de maig a les 16 h al Centre Cultural La Llacuna

SANT JULIÀ DE LÒRIA. 5 de juny a les 16 h a l'Edifici Glòria, planta -2

ESCALDES-ENGORDANY. 6 de març a les 16:45 h a la Llar de Jubilats



SUPORT ALS CUIDADORS

Cuidar i cuidar-se

Objectius

- Reconèixer el paper essencial dels cuidadors i la seva contribució a la salut de la persona cuidada.
- Proporcionar estratègies per a la gestió de l'estrès i l'auto-cura dels cuidadors.
- Oferir consells pràctics per a equilibrar les responsabilitats de la cura amb les necessitats personals.
- Presentar recursos i serveis de suport disponibles per als cuidadors.
- Promoure tècniques de relaxació i benestar emocional per als cuidadors.

Ponents

Infermeria d'atenció primària i treballador social

Durada

1 hora

Lloc i hora de les sessions

CANILLO. 22 de maig a les 15 h a Com a Casa

ENCAMP. 10 de març a les 11:30 h a La Valireta

ORDINO. 16 d'abril a les 17 h a la Casa Pairal d'Ordino

LA MASSANA. 5 de maig a les 17 h a la Casa Pairal de La Massana

ANDORRA LA VELLA. 11 de juny a les 16 h al Centre Cultural La Llacuna

SANT JULIÀ DE LÒRIA. 21 de maig a les 16 h a l'Edifici Glòria, planta -2

ESCALDES-ENGORDANY. 6 de maig a les 16:45 h a la Llar de Jubilats



Cicle de xerrades per tenir
cura de la salut en fer-se gran

CUIDA LA TEVA SALUT

Informació i inscripcions

CANILLO

Tel. 851880

Email. comacasa@canillo.ad

ENCAMP

Tel. 731670

Email. social@encamp.ad

ORDINO

Tel. 878130

Presencial a la Casa Pairal

LA MASSANA

Tel. 364555

Email. llar@comumassana.ad

ANDORRA LA VELLA

Tel. 730027

Presencial al Punt d'Informació Gent Gran
del Centre Cultural de la Llacuna, 2n pis

SANT JULIÀ DE LÒRIA

Tel. 871718

Presencial a la Llar de Lòria

ESCALDES-ENGORDANY

Tel. 807005

Presencial a la Llar de jubilats de
l'edifici Prat Gran - 1a planta

Amb la col·laboració de:



COMÚ DE CANILLO



Comú d'Encamp
ANDORRA



La Massana



Comú d'Andorra la Vella



SANT JULIÀ DE LÒRIA



Comú
d'Escaldes-Engordany
Andorra



Govern d'Andorra