

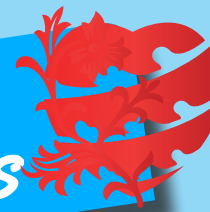
Departament  
de Benestar Social

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

*Aprenem  
a cuidar-nos*



**Cicle  
de Xerrades  
del SAD  
2015**



## ELS BENEFICIS DEL MENJAR SA

**21 d'abril · 18 h · Casa Pairal**

A càrrec de Katherine Trepte, diplomada en Naturopatia

Explicarem la diferència entre alimentació i nutrició, segons les necessitats energètiques de la gent gran, ja que aquestes hauran de condicionar el que es menja habitualment. L'objectiu és aconseguir una dieta equilibrada que tingui en compte la piràmide dels aliments. Tractarem malalties com el colesterol i la diabetis que poden ser fruit dels excessos, i d'altres, que poden sorgir per defecte com l'anèmia o la osteoporosi. S'introduiran aliments per prevenir malalties i ajudar als tractaments.

## L'ARTERÀPIA

**22 de setembre · 18 h · Casa Pairal**

A càrrec de Lucía Rodríguez, llicenciada en Belles Arts, Màster en Arteràpia

L'arteràpia està especialment indicada per acompanyar processos de salut fent servir la creació artística com a eina per a facilitar l'expressió, la resolució d'emocions i de conflictes emocionals o psicològics. Fer una activitat creativa com l'arteràpia implica activar les forces de curació que tots tenim i per tant la nostra salut. Amb l'arteràpia ens fem responsables de nosaltres mateixos "jo decideixo fer alguna cosa per mi cada dia, així enforteixo el meu jo i la meva voluntat". En l'arteràpia cada color, cada moviment, deixen una petjada en el nostre interior que pot mobilitzar allò que ha quedat encallat dins nostre. Ens dona confiança i ens ajuda a reconèixer allò que portem a dins.

## LA SALUT BUCODENTAL

**19 de maig · 18 h · Casa Pairal**

A càrrec d'Elisabeth Pereira, llicenciada en Odontologia i M<sup>a</sup> del Carmen de Celis, auxiliar d'odontologia

L'odontologia s'ocupa de la prevenció, la diagnosi i el tractament de les alteracions de les dents, teixits adjacents del cap, el coll i la boca. En aquesta xerrada, donarem pautes per conservar les nostres dents més sanes durant més temps, i veurem com els trastorns de la boca poden produir malalties en altres parts del cos. Es tractaran les malalties més comunes i sabrem perquè es produeixen.

## LA RISOTERÀPIA. EL RIURE ÉS MÀGIA

**27 d'octubre · 18 h · Casa Pairal**

A càrrec de Rosa Bonsom, llicenciada en Educació Física i Begoña Villaño, psicòloga

La risoteràpia és una tècnica o estratègia psicoterapeuta destinada a millorar l'estat físic, psicològic i d'estrès mitjançant el riure. Mentre riem, alliberem gran quantitat de substàncies químiques al cervell, responsables en gran part de la sensació de benestar, les quals ens animen i ens fan més positius, receptius i creatius. És un tractament alternatiu basat en el poder del riure. Els beneficis del riure estan comprovats científicament, són molts i diversos. El riure pertany a tota la humanitat, cohesiona i enforteix les relacions humanes.