

**INSCRIPCIÓ
GRATUÏTA**



Una universitat per a la Gent Gran 3a edició

La Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna-URL organitza xerrades i tallers per a la gent gran que vol ampliar els seus coneixements en un entorn universitari.

Un dijous al mes de 10 a 12h

Programa curs 2017-2018:

9 de novembre

**"El bon ús dels
medicaments: perquè?
com? Quant?"**

Pilar Gascón

14 de desembre

**"Interaccions entre
medicaments, aliments
i plantes medicinals"**

Marta Hernández

18 de gener

**"Mindfulness: estratègia
per viure amb serenitat"**

Wai Wai Cho

15 de febrer

**"Prevenió de caigudes
i hàbits saludables"**

Pat Vidal

15 de març

**"Estratègies d'estalvi:
cuina saludable
i econòmica"**

Glòria Gòmez

19 d'abril

**"Activitat física
i persones grans"**

Francisco Martin

17 de maig

**"Eines per a un cervell
en forma"**

Montserrat Sanromà

15 de juny.

**"Hàbits alimentaris que
ens ajuden a preservar
la massa muscular i a
mantenir-nos actius"**

Cristina Romagosa

Inscripció a: olgaoc@blanquerna.edu | T. 93 253 30 73

 **Blanquerna**

UNIVERSITAT RAMON LLULL

Facultat
de Ciències
de la Salut