

UNIVERSIDADE SÉNIOR

2025/2026

**TALLER DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA O AUTOCUIDADO
DA SAÚDE MENTAL**

1º CUADRIMESTRE: XOVES, DE 11:00 A 13:00

2º CUADRIMESTRE: MÉRCORES, DE 11:00 A 13:00

Prof. Carlos Freire Rodríguez

- 9 e 23 de outubro
- 6 e 20 de novembro
- 4 e 18 de decembro
- 8 e 22 de xaneiro
- 4 e 18 de febreiro
- 4 e 18 de marzo
- 8 e 22 de abril
- 6 de maio