

OUTUBRO SAUDABLE

2024

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

En todas as actividades, a entrada é libre ata completar aforo.



O ESTRÉS, O PROBLEMA DA SAÚDE NO MUNDO ACTUAL: RECURSOS PSICOLÓXICOS EFICACES PARA A SÚA PREVENCIÓN

- Xoves 3. De 10:00 a 11:00. Aula 2.1
- Sesión de “Benestar Psicolóxico” impartida polo prof. Carlos Freire Rodríguez



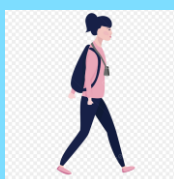
ALIMENTACIÓN E VITAMINA D

- Martes 15. De 09:30 a 10:30. Aula 0.0
- Sesión enmarcada na materia “Saúde e benestar: Coidados e prevención” impartida por Nutriciona coa participación da prof. Raquel Veiga Seijo



ACTIVIDADE FÍSICA: ALIMENTO PARA O CORAZÓN E O CEREBRO

- Martes 22. De 12:30 a 13:30. Aula 0.0
- Sesión de “Actividade física, nutrición e exercicio na poboación sénior” impartida polo prof. Pablo Arias



CAMINATA SAUDABLE POR FERROL

- Semana de 28 de outubro (en función de condicións meteorolóxicas)
- Coa colaboración da Concellaría de Política Social e Inclusión do Concello de Ferrol