

OUTUBRO SAUDABLE

2025

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

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



ACTIVIDADE FÍSICA

- Martes 14 de outubro. De 12:30 a 13:30 h. Aula Multiusos
- Sesión de "Actividade física e exercicio en poboación sénior", impartida polo profesor Pablo Arias Rodríguez



SAÚDE MENTAL

- Xoves 16 de outubro. De 10:00 a 11:00 h. Aula 2.1
- Sesión de "Benestar psicolóxico", impartida pola profesor Carlos Freire Rodríguez



ALIMENTACIÓN SAUDABLE

- Luns 20 de outubro. De 11:30 a 12:30 h. Aula 2.1
- Sesión impartida polo Equipo de Formación de Nutricionista



ANDAINA SAUDABLE POR FERROL (Condicionada á climatoloxía)

- Venres 31 de outubro. De 10:30 a 12:00 h.
- Sesión enmarcada na materia "Saúde e benestar: Coidados e prevención", impartida pola profesora Raquel Veiga Seijo