



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



AXENCIA GALEGA
DE COÑECEMENTO
EN SAÚDE



ESTILOS DE VIDA SAUDABLES- MINDFULNESS

Lugar de celebración: Local Social de Negueira de Muñiz

Data: 3 de Abril do 2025

Horario: de 16.30 a 20.30

Inscripcións: nos Servizos Sociais do Concello ou a través da web
<https://escolasaude.sergas.es/Contidos/Cursos-presenciais>

Obxectivos:

Coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

Programa:

- ⑩ Estilos de vida saudables de alta lonxevidade e calidade de vida.
- ⑩ Pares do autocoidado: actividade física, alimentación, estrés/resiliencia, sono, adiccións, emocións, etc.
- ⑩ Técnicas para mellorar a atención (mindfulness), meditación.

Dirixido a: Pacientes, familiares e poboación en xeral.

Profesor: Orlando Blanco Iglesias. Técnico do Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde da Consellería de Sanidade.

Programador:

Begoña Garcia Cepeda

Nota:

Esta actividade non se considera formación continua para o persoal do Servizo Galego de Saúde.