

I JORNADAS ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE 50+



NOVIEMBRE
2022

MAYORES
50 AÑOS



Más información

928 78 99 80 ext.333

mayores@aguimes.es



Lunes 14

Teatro Cruce de Culturas, Cruce de Arinaga

09:00

Charla "Autocuidado, mente y cuerpo en consonancia"

Marisol Ojeda, psicóloga

10:30

Pausa café

11:30

Charla "Edad y sexualidad, perspectivas de mujeres y hombres "

Miriam Quiñones, médico ginecóloga

Miércoles 16

Plaza Primero de Mayo, Cruce de Arinaga

09:00

Control e información de la diabetes (Proyecto DIAF, de la Asociación Adigrán)

09:30

Actividad deportiva con elementos y soporte musical

Raquel Estévez, Licenciada en Educación Física

10:30

Pausa café

11:15

Charla "Nutrición y vida saludable"

Alexis Socorro, Licenciado en Educación Física

Viernes 18

Excursión a Palmitos Park

Sábado 19

Centro de Hidroterapia Cruce de Arinaga

09:30

Aquagym

10:15

Aqua Relax

