

FALEMOS DE SAÚDE

CHARLAS:

Local de JUPEMI (Clube de xubilados)
Rúa Figueiras, n.º 3, Baixo (Milladoiro – Ames)

- ◆ **9 maio:** A actividade física como un estilo de vida
30 maio: Técnicas de relaxación e sobrecarga do cuidador
- ◆ **13 xuño:** Alimentación saudable como estilo de vida
- ◆ **26 setembro:** Diabete: prevención, cuidados
- ◆ **10 outubro:** Memoria: prevención
24 outubro: Saúde mental, emocións e dolo
- ◆ **7 novembro:** Madurez e sexualidade
21 novembro: Dolores musculares
28 novembro: Cuidados do solo pélvico
- ◆ **12 decembro:** Correcta administración de fármacos e organización do tratamento



FALEMOS DE SAÚDE

CHARLAS:

Local de JUPEMI (Clube de xubilados)
Rúa Figueiras, n.º 3, Baixo (Milladoiro – Ames)

- ◆ **9 maio:** A actividade física como un estilo de vida
30 maio: Técnicas de relaxación e sobrecarga do cuidador
- ◆ **13 xuño:** Alimentación saudable como estilo de vida
- ◆ **26 setembro:** Diabete: prevención, cuidados
- ◆ **10 outubro:** Memoria: prevención
24 outubro: Saúde mental, emocións e dolo
- ◆ **7 novembro:** Madurez e sexualidade
21 novembro: Dolores musculares
28 novembro: Cuidados do solo pélvico
- ◆ **12 decembro:** Correcta administración de fármacos e organización do tratamento

