

**UNIVERSIDADE SÉNIOR**

**2026/2027**

**TALLER DE RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA O AUTOCUIDADO  
DA SAÚDE MENTAL**

**1º CUADRIMESTRE: XOVES, DE 11:00 A 13:00**

**2º CUADRIMESTRE: MÉRCORES, DE 11:00 A 13:00**

Carlos Freire Rodríguez

- 8 e 22 de outubro
- 5 e 19 de novembro
- 3 e 17 de decembro
- 14 e 28 de xaneiro
- 3 e 17 de febreiro
- 3 e 17 de marzo
- 7 e 21 de abril
- 5 de maio