



"Empoderamento en saúde mental e hábitos saudables despois da xubilación"

Impartido pola docente:

- Mercedes Seoane Bouzas

Descrición:

Este seminario ten como obxectivo proporcionar ferramentas e estratexias prácticas para manter e mellorar a saúde mental e física nesta nova etapa da vida.

Contidos:

- Dó e Perdas: A xubilación marca o fin dunha etapa laboral e o inicio dun novo capítulo na vida. Este dó é unha experiencia común que pode ter un impacto significativo na saúde mental. Este seminario axuda a manexar este cambio de xeito positivo, asegurando que manteñan unha actitude proactiva e saudable. Este seminario ofrece apoio e estratexias para manexar o dó de xeito saudable.
- Coñecemento sobre Enfermidades Mentais: É esencial que as persoas coñezan os síntomas e signos de alerta das enfermidades mentais máis comúns nesta etapa da vida. O seminario proporciona información valiosa para a identificación, prevención destes problemas e recursos dispoñibles na comunidade para o apoio en saúde mental. Ademais de coñecer ferramentas para axudar a eliminar o estigma da enfermidade mental.
- Enfrontar o Idadismo: O idadismo é un problema social que pode impactar negativamente na autoestima e a saúde mental das persoas maiores. O seminario aborda este tema, proporcionando estratexias para combater o edadismo e fomentar unha visión positiva do envellecemento.
- Hábitos Saudables: Coñecer ferramentas para unha vida activa y unha participación en ocupacións significativas é esencial para manter unha boa saúde física e mental. Organizar un plan mediante a análise do noso desempeño mellora os nosos hábitos saudables na vida diaria.

Calendario e horario

Catro sesións de dúas horas (**de 17:00 a 19:00 horas**), os **días 6, 13, 20 e 27 de novembro**, nas instalacións da **Universidade Sénior** en Normal (Paseo de Ronda, 47) da Coruña .

Inscrición e matrícula

As prazas son limitadas e serán asignadas por rigorosa orde de inscrición. A inscrición só poderá realizarse mediante formulario electrónico, **do 27 de outubro ao 5 de novembro de 2025**, a través da páxina web: www.udc.gal/senior. Máis información: **Secretaría da Universidade Sénior** (Tlf. 881014507 – secretaria.senior.coruna@udc.es)

En colaboración con:



**CÁTEDRA UDC
VEGALSA - EROSKI**

Compromiso social
Comunicación
Reputación corporativa