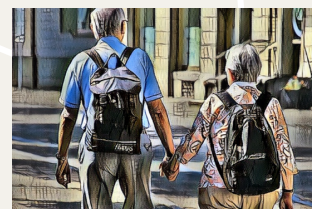


## “As claves do envellecemento activo”



### Impartido polo docente:

- Dr. Xermán Bugallo Sanz. Médico especialista en Medicina Preventiva e Saúde Pública. Coordinador da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)

### Descrición:

Tal e como define a OMS, o envellecemento activo é o “proceso de optimización das oportunidades de saúde, participación e seguridade co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen”. O envellecemento activo non se centra unicamente na práctica de exercicio físico, xa que engloba un conxunto de hábitos e comportamentos, entre os que se inclúen a actividade física en conxunto, a alimentación saudable, a calidade do sono e a participación social. Manter un bo estado de saúde, promover a aprendizaxe ao longo da vida para adquirir coñecementos e xerar vínculos, así como garantir o dereito de participación na sociedade, a seguridade e a protección, son algúns piares fundamentais para envellecer adecuadamente e fomentar oportunidades de desenvolvemento e benestar persoal. Nunca é tarde para manter un propósito que nos permita iniciar os cambios para mellorar a calidade de vida.

### Obxectivo:

- Coñecer as claves do envellecemento activo que contribúan a que poidamos vivir máis e mellor, engadindo vida aos anos e non unicamente anos á vida.

### Metodoloxía:

As dinámicas de clase estarán conducidas a través de: presentacións expositivas con medios audiovisuais, audicións comentadas, debates guiados, participación músicos convidados en directo e práctica vocal. Nas diferentes sesións terase en conta o equilibrio entre as actividades teóricas e interactivas.

### Contidos:

- Envellecemento activo e promoción da saúde
- Vacinación e prevención de infeccións ao longo de todo o ciclo vital
- Hixiene de sono e benestar
- Hixiene bucodental e a relación entre a saúde oral e as enfermidades sistémicas

### Calendario e horario

Tres sesións de dúas horas e media (**de 17 a 19:30 horas**), os **días 16, 23 e 30 de outubro de 2025**, 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 setembro ao 9 de outubro de 2025**, a través da páxina web: [www.udc.gal/senior](http://www.udc.gal/senior). Máis información: **Secretaría da Universidade Sénior** (Tlf. 881014507 – [secretaria.senior.coruna@udc.es](mailto:secretaria.senior.coruna@udc.es))