

Concello de Covelo

SOLICITUDE SEMINARIOS PROXECTO DEMOCRATIZACIÓN DO COÑECEMENTO 2023 PROGRAMA UNIVERSITARIO PARA MAIORES DE 50 ANOS UNIVERSIDADE DE VIGO

NOME E APELIDOS	
DNI	
DIRECCIÓN COMPLETA	
TELEFONO (obrigatorio)	
CORREO ELECTRÓNICO (opcional)	

MARCAR OS SEMINARIOS	DETALLES SESIÓNS
SAÚDE E BENESTAR 25.04.2023 e 26.04.2023	Sesión divulgativa 25.04.2023 de 16.30 h a 18.00 h: "Nutrición, exercicio e saúde, Evidencia actual" Sesión práctica 26.04.2023 de 16.30 ha a 19.30 h: Ruta Cardio-saudable.
ARTE E HISTORIA 02.05.2023 e 03.05.2023	Sesión divulgativa 02.05.2023 de 16.30 h a 18.30 h: "Arquitectura, arte e historia de Covelo" Sesión práctica 03.05.2023 de 16.30 h a 19.30 h: Visita Conxunto Abacial de San Martiño de Barcia de Mera.
PILATES SÉNIOR 09.05.2023	09.05.2023 de 16.30 h a 19.30 h Sesión teórico-práctica: "Pilates Sénior" Actividade informativa: Exercicio terapéutico para persoas maiores. Actividade práctica: Exercicios.
A SOIDADE NON DESEXADA 10.05.2023	Sesión teórica de 16.30 h a 17.30 h: ¿A soidade é sempre mala? Sesión práctica de 18.00 h a 19.30 h: Hábitos para unha mente saudable, exercicios de relaxación.
TECNOLOXÍA USO DE FERRAMENTAS NO TELÉFONO MÓBIL 15.05.2023 e 16.05.2023	Sesión teórico práctica (1) 15.05.2023 de 16.30 h a 19.00 h: "O teléfono móbil. Configuración básica, whatsapp e videochamadas, Aplicacións principais. Sesión teórico práctica (2) 16.05.2023 de 16.30 h a 19.00 h: "Xestión de Redes Sociais"

Concello de Covelo

Praza Mestre Cerviño, 2, Covelo. 36872 Pontevedra. Tfno. 986 650 027. Fax: 986 650 131