

## PROGRAMA

### S1. COMPLIR ANYS PLENS DE VIDA

#### **10 juliol**

- 9.30-10h: *Presentació del curs: Soc una persona robusta per dins i per fora.* Julio Fernández. Departament d'Infermeria. Universitat de València

- 10-12h: *Síndrome de Fragilitat.* Julio Fernández. Departament d'Infermeria. Universitat de València

- 12-14h: *Dietes pintoresques i altres mentides per aprimar.* José Miguel Soriano. Departament de Medicina Preventiva i salut pública

-16-18h: *L'exercici física, peça clau per a l'envelliment actiu.* Eladio Collado Boire. Departament d'Infermeria. Universitat Jaume I

#### **11 juliol**

-9.30-11.30h: *Mindfulness des de la neurociència.* Julio Fernández. Departament d'Infermeria. Universitat de València

-12-14h: *Taller de mindfulness.* Julio Fernández. Departament d'Infermeria. Universitat de València

## PROGRAMA

### S1. CUMPLIR AÑOS LLENOS DE VIDA

#### **10 julio**

- 9.30-10h: *Presentación del curso: Soy una persona robusta por dentro y por fuera.* Julio Fernández. Departamento de Enfermería. Universitat de València

-10-12h: *Síndrome de Fragilidad.* Julio Fernández. Departamento de Enfermería. Universitat de València

-12-14h: *Dietas pintorescas y otras mentiras para adelgazar.* José Miguel Soriano. Departamento de Medicina Preventiva y salud pública

-16-18h: *El ejercicio físico, pieza clave para el envejecimiento activo.* Eladio Collado Boire. Departamento de Enfermería. Universitat Jaume I

#### **11 julio**

- 9.30-11.30h: *Mindfulness desde la neurociencia.* Julio Fernández. Departamento de Enfermería. Universitat de València

-

12-14h: *Taller de mindfulness.* Julio Fernández. Departamento de Enfermería. Universitat de València