



Una persona mayor con un teléfono móvil smartphone

© Xunta de Galicia

Poio

## As 'Mareas de Coñecemento' vuelven a Poio, con seminarios sobre pilates, uso del móvil, salud y bienestar

Por Redacción

a las 16:49 del Jueves 18 de Abril, 2024

El proyecto **Mareas de Coñecemento** vuelve a Poio el mes de mayo, con seminarios sobre pilates sénior, uso del teléfono móvil y salud y bienestar destinados para las personas mayores de 50 años.

Todos **estos cursos, subvencionados por la Xunta de Galicia, son gratuitos**, y las personas interesadas ya se pueden anotar en el Pazo Besada o en el teléfono 986 872 401.

El objetivo del programa es favorecer el conocimiento y en él se incluyen tres seminarios que se impartirán en horario de tarde por profesorado de la Universidad de Vigo.

El **primer seminario versará sobre pilates sénior** y se desarrollará en una única sesión el lunes, 6 de mayo, desde las 16.30 horas en la Casa Rosada.

Durante tres horas, los profesores de la Facultad de Fisioterapia, Iris Machado y Gustavo Rodríguez, explicarán los beneficios que reporta esta actividad e impartirán una sesión práctica.

El **curso de uso del móvil como herramienta tecnológica** se impartirá los días 7 y 9 de mayo, de la mano de las profesoras de la Facultad de Ingeniería Industrial de Vigo Amparo Rodríguez y María Rodríguez.

En la primera jornada, se hablará del teléfono móvil, de su configuración básica y del uso de whatsapp para enviar mensajes y hacer videollamadas, así como de otras aplicaciones para leer códigos QR y de banca electrónica o de pago.

El segundo día, se centrará en otras aplicaciones útiles, como el calendario de vacunación y medicaciones, petición de citas médicas o localización de personas, entre otras.

En los dos casos, las sesiones se desarrollarán de 16.30 a 18.30 horas.

Por último, **el tercer seminario, Salud y Bienestar, se desarrollará los días 13 y 14 de mayo**, y como en los otros dos casos, también será en la Casa Rosada.

La primera sesión será divulgativa, en la que se explicará cómo la comida y el ejercicio pueden mejorar la salud y la calidad de vida, y en la segunda, realizarán una ruta cardiosaludable entre las 16.00 y las 19.30 horas.

Este seminario estará impartido por los profesores José Luis García Soidán, de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, y de Antonio Vázquez, del programa universitario de mayores.

Utilizamos cookies para mejorar nuestros servicios. Más información y desactivación en la política de cookies.