

Taller envejecimiento activo:

“Higiene cerebral y longevidad: Terapias para vivir más y mejor”

A cargo:

PROF. DR. JOSÉ ANTONIO FLÓREZ LOZANO.

Catedrático de Universidad. Profesor Emérito Honorario. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Oviedo. Miembro de la “New York Academy of Sciences”.

**Lugar: Salón de Cultura
"La Peral"**

Comienzo 18 de Octubre 11:00

Día: 19 de Octubre 11:00

Día: 25 de Octubre 11:00

Día: 26 de Octubre 11:00

Día: 27 de Octubre 11:00

Día: 30 de Octubre 11:00

Día: 31 de Octubre 11:00



Contenidos terapéuticos: El Programa Terapéutico para Mayores está especialmente diseñado para conseguir potenciar estándares de salud y frenar el envejecimiento patológico.

- Envejecer Hoy: Nuevos desafíos, el laberinto del miedo.
- Felicidad y longevidad.
- Prevención de la soledad, la depresión y el suicidio.
- Nutrición y actividad física.
- Sólo con humor se vive más: Indicadores de felicidad y longevidad.
- Pensamiento positivo, bienestar emocional y longevidad.
- Secretos para vivir más y mejor.
- Prevención de las enfermedades neurodegenerativas: accidentes cerebrovasculares (ictus cerebral).
- Salud mental y longevidad: Estrategias terapéuticas personales.



Ayuntamiento de Illas

PRINCIPADO DE ASTURIAS