

# II XORNADAS DE SAÚDE MENTAL

## BENESTAR EMOCIONAL NA TERCEIRA IDADE

### ENVELLECIMENTO ACTIVO

Sábado, 13 de maio de 2023  
Casa de Cultura de Bertamiráns



**INSCRIPCIÓN:** No mail [xornada.ames@gmail.com](mailto:xornada.ames@gmail.com)

Indicar nome e apelidos, lugar de residencia e si a asistencia será presencial ou en streaming.

9:30 - 10:00 h

Apertura e recepción da documentación

10:00 - 11:30 h

Mesa redonda

A participación social como experiencia de envellecemento saudable.  
La participación social como experiencia de envejecimiento saludable.

Modera: **ROSANA MARTÍNEZ LAGO**  
Técnica de Promoción da Saúde do Concello de Ames. (Ames).

Relatan:

**RUBÉN RAMOS DOMÍNGUEZ**  
Responsable técnico municipal de voluntariado. Concellaría de Benestar Social do Concello de Ames. (Ames).

**MANUELA FRAGUELA SEOANE.**  
Presidenta da Plataforma de Pensionistas de Compostela. (Santiago de Compostela).

**JUAN CARLOS CANCELA SOUTO.**  
Alumno IV Ciclo USC e tutor de novo alumnado.

11:30 - 12:15 h

Pausa - Café saudable - Descanso activo e aperitivo saudable.

12:15 - 13:30 h

Conferencia

A saúde sexual e o amor como fonte de vida.  
La salud sexual y el amor como fuente de vida.

Presenta: **BELÉN MONTESA LOU.**  
Psicóloga. Coordinadora de programas de prevención de "coidadosÁmente". (Santiago de Compostela).

Relata:

**SANTIAGO FRAGO VALS.**  
Director Médico no Instituto Amaltea de Sexoloxía. (Zaragoza).

13:30 - 14:30 h

Conferencia

Coidando das persoas que coidan.  
Cuidando de las personas que cuidan.

Presenta: **MÓNICA ANTELO MARTELO.**  
Psicóloga do Centro de Información á Muller (CIM) do Concello de Ames. Docente da USC. (Ames).

Relata:

**SARA MARSILLAS.**  
Doctora en Psicología pola USC. Experta en envellecemento saudable. (Santiago de Compostela).

14:30 - 16:00 h

Almorzo

16:00 - 18:30 h

Talleres Prácticos (son simultáneos, escoller Taller 1 ou Taller 2 ao facer a inscrición).

Taller 1: Alimentación e actividade física para envellecer de forma saudable.  
Alimentación y actividad física para envejecer de forma saludable.

Presenta: **JUAN CARLOS PERMUY BERMÚDEZ.**  
Psicólogo. Coordinador de programas de prevención de "coidadosÁmente". (Santiago de Compostela).

Imparten:

**ANA MARTÍNEZ LORENTE.**  
Médica. Técnica do servizo de estilos de vida saudable da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia. (Santiago de Compostela).

**PAULA GARCÍA TENORIO.**  
Licenciada en Ciencias da Actividade Física e do Deporte. Técnica do Servizo de Estilos de Vida Saudable da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia. (Santiago de Compostela).

Taller 2: Mitos e falsas creenzas na sexualidade das persoas maiores. A viuedad, outra etapa para afrontar.  
Mitos y falsas creencias en la sexualidad de las personas mayores. La viudedad, otra etapa para afrontar.

Presenta: **BELÉN MONTESA LOU.**  
Psicóloga. Coordinadora de programas de prevención de "coidadosÁmente". (Santiago de Compostela).

Imparte:

**SANTIAGO FRAGO VALS.**  
Director Médico no Instituto Amaltea de Sexoloxía. (Zaragoza)