



**ALCER
CASTALIA**

17 MARZO: Charla “Consejos básicos de cuidado en la alimentación” + Taller de ejercicios

31 MARZO: Charla “Cómo controlar nuestra tensión arterial, y el colesterol, comiendo” + Taller de ejercicios

7 ABRIL: Charla “La alimentación en la diabetes” + Taller de ejercicios

21 ABRIL: Charla “Soy mayor, estoy enfermo pero quiero vivir bien” + Taller de ejercicios

28 ABRIL: Actividad final en la playa con almuerzo saludable a cargo de ALCER Castalia

De 9:30h a 11:30h



CHARLAS - TALLER PARA LA SALUD

INSCRIPCIONES EN EL 964.228.363 – EN PERSONA EN NUESTRAS OFICINAS – A TRAVÉS DE CORREO ELECTRÓNICO actividades@alcercastalia.org . Preguntar por Ali Martínez, Coordinadora de Actividades. En el momento de la inscripción se dirá el lugar de realización (zona centro de Castellón)