

Jornadas de Sensibilización: la Prevención del Envejecimiento Cognitivo y Hábitos Saludables

En colaboración con la **Junta de Castilla y León**, el **Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ**, organiza una jornada de sensibilización el próximo día **23 de octubre**, donde se desarrollaran los siguientes temas:

La Prevención del Envejecimiento Cognitivo

En la primera sesión veremos aquellos cambios asociados al envejecimiento y pautas asociados a su manejo y los hábitos de vida que tienen un mayor impacto en la prevención del posible deterioro cognitivo.

Hábitos Saludables

En la Segunda jornada podremos conocer los factores de riesgo cardiovasculares (*obesidad, hipertensión arterial, sedentarismo, etc.*) y su prevención a través de una dieta equilibrada y cardiosaludable.

Programa

10:15 h. Inauguración de las Jornadas de Sensibilización por

D^a Amparo Sanz Albornos

Ilma. Sra. Directora General de Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales. Consejería de Empleo e Industria de la Junta de Castilla y León

10:30 a 12.00 h. La Prevención del Envejecimiento Cognitivo

Ponente: Ane Miren Sierra Charola, Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales y Psicóloga General Sanitaria
Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ

12:15 a 13.45 h. Hábitos Saludables

Ponente: Dolores Lahiguera Mena, Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales y Licenciada Ciencias Biológicas
Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ

Estas jornadas, tendrán lugar el día **23 de octubre**

Lugar: Salón de actos de la Delegación de la Junta de Castilla y León en Soria
Calle Linajes nº 1 - 42003 Soria.

Horario de **10:15 a 13:45 h.**

Puedes inscribirte **gratuitamente** en el evento a través de **[este enlace](#)** y si deseas ampliar la información sobre esta jornada, pincha **[aquí](#)**. Plazas limitadas.

¡Te esperamos!