

martes, 29 de septiembre de 2026

Hoy comienza en la Biblioteca Municipal de Antequera el ciclo de mesas redondas «Cuidar de ti», dedicado a la salud y el bienestar

El doctor Claudio de Paulis conducirá tres encuentros sobre longevidad saludable, bienestar y pensamiento crítico en el cuidado de la salud. La primera cita tendrá lugar este martes 29 de septiembre, a las 19:00 horas, en la Biblioteca Municipal de San Zoilo.



El concejal de Cultura del Ayuntamiento de Antequera, José Medina Galeote, informa del inicio, hoy martes 29 de septiembre, del ciclo de mesas redondas «Cuidar de ti», una propuesta que se desarrollará en la Biblioteca Municipal de San Zoilo de la mano del médico Claudio de Paulis. La iniciativa plantea un espacio de conversación y reflexión sobre la salud, el bienestar y los hábitos que contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida.

El programa comprende tres encuentros, todos ellos a las 19:00 horas, previstos para los días 29 de septiembre y 24 de noviembre de 2026 y 26 de enero de 2027. Con un enfoque cercano y participativo, las sesiones favorecerán el intercambio de ideas con los asistentes, acercando cuestiones relacionadas con el envejecimiento activo, la salud emocional y la importancia de disponer de información rigurosa para cuidarnos.

La primera mesa redonda se celebrará esta tarde bajo el título «Longevidad saludable y madurescencia: el arte de sumar vida a los años». La sesión propondrá una mirada a la madurez como una etapa de oportunidades, aprendizaje y nuevos proyectos. Abordará el papel de la neuroplasticidad, el propósito vital y los hábitos diarios en la construcción de una vida activa y plena, cuestionando los mitos que vinculan el envejecimiento con la pasividad.

El ciclo continuará el 24 de noviembre con «¿Qué es el verdadero bienestar? Más allá de la ausencia de enfermedad». Este segundo encuentro invitará a reflexionar sobre la salud desde una perspectiva integral, con atención a la dimensión emocional, la serenidad y la capacidad de afrontar las dificultades cotidianas, con independencia de la edad o la condición física.

La tercera cita tendrá lugar el 26 de enero, con el título «Cómo gestionar mi salud sin engaños: aprender a cuidarnos seriamente». En esta sesión se tratará la importancia del pensamiento crítico ante la información sobre salud que circula por internet y las redes sociales. El objetivo será ofrecer herramientas para distinguir la información respaldada por la ciencia de los mitos y los mensajes sin fundamento, así como recordar pautas básicas de cuidado que a menudo se pasan por alto.

Claudio de Paulis, médico con más de treinta años de trayectoria y residente en Antequera desde hace poco tiempo, es autor del libro *5 minutos para ver lo obvio*, una invitación a detenerse y reflexionar sobre la salud, el pensamiento y las decisiones cotidianas. El ciclo parte de su voluntad de compartir su experiencia con los lectores y de ofrecer estos encuentros de manera gratuita, entendidos como una conversación abierta con la ciudadanía.

La Biblioteca Municipal de San Zoilo incorpora así a su programación una propuesta que combina divulgación y participación bajo el lema «Cuidar de ti es el primer paso para vivir mejor».



Descargar imagen

CICLO DE MESAS REDONDAS

CUIDAR *de ti*

29 de septiembre
19:00 horas

Longevidad saludable y madurescencia:
el arte de sumar vida a los años

24 de noviembre
19:00 horas

¿Qué es el verdadero bienestar? Más allá de la ausencia de enfermedad

26 de enero
19:00 horas

Cómo gestionar mi salud sin engaños: aprender a cuidarnos seriamente

Dr. Claudio de Paulis

Cuidar de ti es el primer paso para vivir mejor

Biblioteca Municipal de San Zoilo (Antequera)

ANTEQUERA

unesco