

Área Sanitaria de Ferrol

Etiquetado nutricional e marketing alimentario - parte 2

Descrición: Charla sobre cómo interpretar unha etiqueta nutricional.

Data e hora: Venres 5 ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información e inscrición: No mostrador do Centro de Saúde ou na consulta de nutrición.

2º Ultreia. 171.119 pasos xunt@s. 5 Etapas do Camiño Inglés 2024

Descrición: Realización das diferentes etapas do Camiño Inglés a Santiago de Compostela camiñando.

Data e hora: Dende o sábado 6 de Abril, cada sábado do mes, facendo distintas etapas do Camiño cada día ata chegar a Santiago. (6 de Abril Ferrol-Neda, 13 de Abril Neda-Pontedeume, etc.)
Lugar da actividade: Oficina do peregrino Porto de Curuxeiras

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información e inscrición: Sede da AECC Ferrol (R/Terra 5). 900 100 036

Primeiros Auxilios

Descrición: A Escola Galega de Saúde para cidadáns organiza o obradoiro de primeiros auxilios para dar a coñecer o manexo básico de situacións que requiran de actuación de primeiros auxilios básicos (chamar o 061, dor torácico, perda de coñecemento, RCP, etc.)

Data e hora: Luns 8 de Abril, de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Puerto de Espasante. Ortigueira

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información e inscrición: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Unha alimentación saudable comenza realizando unha compra saudable. Nocións básicas de etiquetado nutricional.

Descrición: Charla para comer saudable é elixir produtos de calidade e ensinar as nocións máis importante do etiquetado nutricional, con exemplos prácticos, e consellos para realizar unha compra saudable.

Data e hora: Mércores 10 de Abril as 10:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social A Capela
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Abordaxe nutricional e prevención da obesidade e comorbilidades asociadas. Importancia do binomio: alimentación saudable e exercicio físico

Descrición: Charla sobre a importancia da prevención a través dunha alimentación saudable, e abordaxe nutricional nas UAN.

Data e hora: Mércores 17 de Abril ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura Fene.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ferrol

Dó anticipado e dó real nos cuidadores

Descrición: A Escola Galega de Saúde para cidadáns organiza o obradoiro de dó no que se traballarán ferramentas para afrontar o dolo e a perda, así como o concepto da perda nas diferentes fases da enfermidade, mesmo a diferenza entre dó anticipado e do real.

Data e hora: Xoves 18 de Abril, de 16:30 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Centro Social de Loiba. Estrada de Loiba. Ortigueira.

Poboación á que vai dirixida: cuidadores/as formais e informais así coma o público xeral.

Máis información e inscrición: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Menopausia

Descrición: Charla sobre a menopausia e cómo inflúe a alimentación e o estilo de vida neste período.

Data e hora: Venres 19, ás 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón. Poboación á que vai dirixida: mulleres na etapa perimenopausia e menopausia.

Máis información e inscrición: No mostrador do Centro de Saúde de Narón ou na consulta de Nutrición.

Xoves de fibromialxia

Descrición: Ciclo de charlas sobre a intervención de diversos profesionais na fibromialxia de maneira xeral. Neste mes de Abril, trátanse dous temas: o primeiro, referido ao exercicio físico dende a perspectiva de Fisioterapia e na segunda parte, a alimentación saudable dende a perspectiva de Nutrición-dietética.

Data e hora: Xoves 25 de abril ás 11:15 horas (Presentación do ciclo), 11:30 horas (Fibromialxia e exercicio físico) e ás 12:30 horas (Alimentación saudable e fibromialxia)

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón
Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación; en especial a pacientes con fibromialxia

Obradoiro solo pélvico

Descrición: A Escola Galega de Saúde para cidadáns organiza o obradoiro de solo pélvico para mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller así como previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Data e hora: Sábado 27 de abril, de 11:00 a 14:00 horas

Lugar da actividade: Polideportivo Municipal de Cedeira. Avda de España, 60. Cedeira

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

“Ti Podes” – Estratexias para a independencia na vida diaria da enfermidade renal

Descrición: A Escola Galega de Saúde para cidadáns organiza o obradoiro “Ti Podes” para dar a coñecer estratexias e recursos accesibles ás persoas asistentes que promovan a independencia nas actividades cotiás.

Data e hora: Martes 30 de Abril ,de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio Comunitario Manuela Pérez Sequeiros. Rúa Rafael Bárez, 30. Narón.

Poboación á que vai dirixida: Persoas con enfermidade renal, familiares, cuidadores/as e cidadanía en xeral.

Máis información e inscrición: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)