

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Transxénero. A forza da identidade

**Descrición:** Charla sobre identidade de xénero organizada polo SAP Valle Inclán, moderada por Ana Isabel Parada Folgoso (enfermeira), na que participan Maria Iziar Solache Guerra (endocrinólogo) e Roi Alvarez Alvarez (enfermeiro).

**Data e hora:** Mércores 3 de abril ás 18:30 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da Xuventude de Ourense.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Microandaina + pílula cardiosaudable

**Descrición:** Pequena andaina circular polos camiños da Lonia con consellos saudables impartidos polo persoal do Centro de Saúde de Valle Inclán.

**Data e hora:** Xoves 4 de abril ás 11:00 h

**Lugar da actividade:** Punto de partida no Conservatorio de Ourense.

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Curso de manipulación de alimentos

**Descrición:** Coñocer as nocións básicas de hixiene e manipulación de alimentos organizado polo Concello de Barbadás.

**Data e hora:** Xoves 4 de abril de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** CET Barbadás.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** No email cet@barbadas.es e no teléfono 988 360 413. Prazas limitadas.

### Ruta: Cultura Romana. As Médulas

**Descrición:** Ruta de sendeirismo de dificultade media de 15 km por onde se percorreren As Médulas, Monte Placias e o Miradoiro de Orellán.

**Data e hora:** Sábado 6 de abril de 2024 ás 9:15 horas.

**Lugar da actividade:** Reunión Campus Ourense en Cafetería Perla - Campus Universitario.

**Poboación á que vai dirixidas:** Comunidade universitaria e poboación xeral.

**Inscripción:** Ata o 04 de abril a través de Campus Activo UVIGO

### Curso de Cociña

**Descrición:** Aprenderán as principais técnicas culinarias, aplicando a creatividade na preparación e presentación dos pratos e priorizando o uso dos produtos típicos dos hortos da zona. Van impartirse 2 edicións, organizado polo Concello de Barbadás.

**Data, hora e lugar da actividade:**

EDICIÓN FONVAL. 2,9,16,23 E 30 de abril. De 17:00 a 20:00 horas. Local Fonval (A Valenzá)

EDICIÓN LOIRO: 5,12,19 e 26 de abril. De 16:00 a 20:00 horas. Local Social Loiro

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** No email cet@barbadas.es e no teléfono 988 360 413. Prazas limitadas.

### Mesa informativa sobre prevención de factores de risco cardiovascular + obradoiro de exercicio

**Descrición:** Mesa-charla sobre riscos cardiovasculares e actividade física impartido polas enfermeiras do Centro de Saúde do Carballiño e O Irixo.

**Data e hora:** Luns 8 de abril ás 11 horas.

**Lugar da actividade:** Casa do Concello de Irixo

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Obradoiro: "Prato saudable e menú equilibrado"

**Descrición:** Obradoiro sobre nutrición saudable impartido polo nutricionista do Centro de Saúde.

**Data e hora:** Xoves 11 de abril ás 19 horas.

**Lugar da actividade:** Asociación Pontón. Barbadás.

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Obradoiro: "Alimentación saudable: mitos e realidades"

**Descrición:** Charla sobre alimentación impartida pola nutricionista Ana López do SAP de Maceda.

**Data e hora:** Venres 12 de abril ás 16 horas.

**Lugar da actividade:** Baños de Molgas.

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Curso: "Coidado de persoas dependentes"

**Descrición:** o Oalumnado adquirirá os coñecementos básicos sobre as técnicas para realizar os coidados diarios de persoas dependentes e primeiros auxilios organizado polo Concello de Barbadás.

**Data e hora:** Do luns 15 ao venres 19 de abril de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** CET Barbadás.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** No email cet@barbadas.es e no teléfono 988 360 413. Prazas limitadas.

### Obradoiro: "Alimentación e embarazo"

**Descrición:** Obradoiro orientado a alimentación durante o embarazo impartido polo nutricionista e a hixienista dental do Centro de Saúde do Barco de Valdeorras.

**Data e hora:** Martes 16 de abril ás 15:30 horas.

**Lugar da actividade:** Hospital Comarcal de Valdeorras.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Ruta: A Costa da Morte. Carnota

**Descrición:** Ruta de sendeirismo de dificultade media-baixa de 17 km por onde se percorrera a zona costeira de Louro (Muros), praia de Area Maior, Lariño, Lira e Carnota.

**Data e hora:** Sábado 20 de abril. As horas de saída exactas comunicaranse por correo electrónico o venres anterior a cada ruta aínda que oscilarán entre ás 07:00 h e 09:00 h: horas da mañá.

**Lugar da actividade:** Reunión Campus Ourense en Cafetería Perla - Campus Universitario.

**Poboación á que vai dirixidas:** Comunidade universitaria e poboación xeral.

**Inscripción:** Ata o 18 de abril a través de Campus Activo UVIGO

### Primeiros auxilios para coidadores

**Descrición:** Charla sobre primeiros auxilios polo persoal de enfermería do Centro de Saúde.

**Data e hora:** martes 23 de abril ás 16:15 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura Carballiño.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral, especialmente coidadores.

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Campionato galego de carreiras de obstáculos OCR Xinzo de Limia

**Descrición:** Dous percorridos diferentes segundo a categoría na que te inscribas. Na categoría Élite e Élite Grupos de Idade terán que percorrer 11 km e saltar 40 obstáculos, e na categoría Popular deberán percorrer 7,5 km e saltar 32 obstáculos.

**Data e hora:** Domingo 21 de abril ás 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** Xinzo de Limia.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** A través de CCNorte

### Trastorno do espectro autista: "Mes do TEA: FALEMOS DE ALIMENTACIÓN"

**Descrición:** Charla sobre alimentación no trastorno do espectro autista impartida pola dietista do SAP Novoa Santos.

**Data e hora:** Venres 26 de abril ás 11 horas.

**Lugar da actividade:** Instalacións da Asociación por eles TEA.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Pílula máxica+ camiñando xuntos (MICROANDAINA)

**Descrición:** Microandaina pola zona de A Valenzá polo río Barbaña e nocións saudables impartidas polo persoal do Centro de Saúde.

**Data e hora:** Xoves 25 de abril ás 19 horas.

**Lugar da actividade:** Saída dende o pabellón de deportes da Valenzá.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Anímate a camiñar con nos + microandaina e pílula cardiosaudable

**Descrición:** Andaina pola zona do Carballiño e nocións saudables impartido polo persoal do Centro de Saúde.

**Data e hora:** Venres 26 de abril ás 12 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde O Carballiño.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Obradoiro para persoas cuidadoras: "Non estades sós...somos un equipo"

**Descrición:** Obradoiro impartido pola Débora (Traballadora Social) e Leticia (Enfermeira ESAD)

**Data e hora:** Xoves 04 de abril as 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa do Concello de Bande.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Obradoiro: "Prato saudable"

**Descrición:** Obradoiro impartido polo nutricionista do Centro de Saúde Miguel Portomeñe.

**Data e hora:** Luns 15 de abril as 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Sala Multiusos de Lobios.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Obradoiro: Como manter unha boa saúde buco-dental

**Descrición:** Obradoiro impartido pola hixienista dental do Centro de Saúde Maria Sol Mouriño.

**Data e hora:** Martes 23 de abril as 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa do Concello de Bande.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Obradoiro: "Ler e interpretar as etiquetas dos alimentos"

**Descrición:** Obradoiro informativo sobre o etiquetado alimenticio impartido pola nutricionista do Centro de Saúde de A Ponte.

**Data e hora:** Mércores 24 de abril as 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** AAVV As Termas

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral

### Obradoiro para pacientes: "Uso de inhaladores e terapia respiratoria"

**Descrición:** Obradoiro informativo sobre o uso de inhaladores impartido polo persoal do Centro de Saúde de A Ponte.

**Data e hora:** Venres 26 de abril as 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** Sala de xuntas Centro de Saúde A Ponte.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Obradoiro: "Control de anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K"

**Descrición:** Obradoiro informativo sobre alimentación impartido polo persoal do Centro de Saúde de A Valenzá.

**Data e hora:** Luns 29 de abril as 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde A Valenzá

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral

### Trastorno do espectro autista: "Mes do TEA": FALEMOS DE ALIMENTACIÓN"

**Descrición:** Charlasobre alimentación no trastorno do espectro autista impartida pola dietista do SAP Novoa Santos.

**Data e hora:** Venres 26 de abril ás 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Instalacións da Asociación por eles TEA

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### Día Mundial da Saúde. Mesa informativa: "A importancia da prevención"

**Descrición:** Actividade organizada por Carlos Moral (Médico) Lucia Bruquet (Enfermeira) Miguel Portomeñe (Nutricionista)

**Data:** Mércores 10 de abril ás

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral

### Obradoiro para cuidadores/as: "Coidados da pel, prevención de caídas"

**Descrición:** Actividade organizada por Cecilia Rodríguez Touriño (enfermeira do Centro de Saúde de Allariz), Ana Puga Vidal (EIR FYC), Ana López (Nutricionista do Centro de Saúde de Allariz)

**Data e hora:** Mércores 10 de abril ás 15:30 horas.

**Lugar da actividade:** Fogar do maior (Allariz)

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Sergas Móvil

**Descrición:** Actividade organizada polo Centro de Saúde de Allariz e impartida por Emilio Rey Pérez (PSX do Centro de Saúde de Allariz).

**Data e hora:** Mércores 17 de abril ás 16:00 hora

**Lugar da actividade:** Asociación de Veciños O Mato.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

### I Xornadas clínicas de primavera Cadillac/ Piñor

**Descrición:** Comité organizador y científico: Antón Casais, Alcira Cibeira, Chus Gómez, Esteban Morilla y Luisa Peleteiro.

**Data e hora:** Mércores 17 de abril ás 09:00 a 17:30 hora

**Lugar da actividade:** Aula Cabaleiro Goás. 1ª Planta Edificio Hospital Universitario de Ourense.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** [jornadasclinicasprimavera@gmail.com](mailto:jornadasclinicasprimavera@gmail.com)

### Alimentación, nutrición e cancro

**Descrición:** Mesa de concienciación en colaboración con AECC e Ana Lopez, nutricionista do Centro de Saúde de Maceda.

**Data e hora:** Venres 19 de abril ás 11:00 hora

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Maceda.

**Poboación á que vai dirixidas:** Poboación xeral.