

Área Sanitaria de Vigo

Manexo adecuado da miña medicación

Descrición: Obradoiro impartido pola Enfermeira e EIR especialistas en enfermería familiar e comunitaria.

Inscrición: Admisión no Centro de Saúde de Redondela.

Data e hora da actividade: Martes, 2 de Abril, de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Falando da diabetes: complicacións a longo prazo e importancia do exercicio.

Descrición: Obradoiro impartido polas enfermeiras ESAD do Centro de Saúde de Cangas.

Inscrición: No mostrador do Centro de Saúde de Redondela.

Data e hora da actividade: Xoves, 4 de Abril, de 18:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Cangas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Coidados básicos da persoa inmovilizada

Descrición: Obradoiro impartido polas enfermeiras ESAD do Centro de Saúde de Moaña dentro da Escola de Saúde do Concello de Moaña. Data e hora da actividade: Luns, 8 de Abril, ás 18:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de plenos do Concello de Moaña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Abordaxe da sexualidade na Enfermidade Renal Crónica.

Descrición: Obradoiro organizado pola Escola Galega de Saúde para cidadáns e impartido polo traballador social e sexólogo da Asociación ALCER.

Necesaria inscrición: Actividades Formativas (sergas.es).

Data e hora da actividade: Mércores, 17 de Abril, de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Aula do Hospital Povisa (r/Salamanca, 5 – Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes con enfermidade renal e familiares.

Demencia: que é? Manexo da persoa doente con demencia, coidados á persoa coidadora.

Descrición: Obradoiro impartido polas enfermeiras ESAD do Centro de Saúde de Moaña dentro da Escola de Saúde do Concello de Moaña. os.

Data e hora da actividade: Luns, 22 de Abril, ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de plenos do Concello de Moaña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Queres aprender a comer san?

Descrición: Sesión formativa impartida pola nutricionista do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Inscrición: Necesaria reserva de praza no mostrador de citas do Centro de Saúde

Data e hora da actividade: Mércores, 24 de abril, ás 11:30h. horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Menopausia, apodérate!

Descrición: Sesión formativa impartida polas enfermeiras ESAD do Centro de Saúde de Covelo.

Data e hora da actividade: Luns, 15 de abril, ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Auditorio municipal do Concello de Covelo .

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Programa de solo pelviano

Descrición: Sesións grupais nas que se trata a incontinencia, prolapsos e diástase, impartidas pola fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde

Data e hora da actividade: Luns e mércores, ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Tui.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes derivados ao programa polo/a médico/a de atención primaria, a matrona ou a Unidade de Fisioterapia do centro.

Programa de acondicionamento físico

Descrición: Sesións grupais de exercicio terapéutico impartidas pola fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade:

Luns e mércores, ás 15:00 e ás 16:30 horas no Centro de Saúde de Tui.

Martes e xoves, ás 9:30 e ás 11:00 horas no Centro Cultural da Guarda.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tui (luns e mércores) e Centro cultural da Guarda (martes e xoves).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes derivados ao programa polo médico de atención primaria ou a Unidade de Fisioterapia do centro.

Andainas saudables

Descrición: Percorridos que inclúen exercicio terapéutico dirixido pola fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade: Todos os xoves, ás 12:00h. horas

Lugar da actividade: Centro de saúde de Tui.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Martes saudables

Descrición: Sesións impartidas por profesionais do Centro de Saúde de A Guarda e doutras entidades sociais do Concello. No mes de abril trataranse os seguintes temas: consellos para comer mellor, exercicio terapéutico, vivir en calma, ioga.

Data e hora da actividade: Todos os martes, de 12:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural de A Guarda (r/ Rosalía de Castro, 3).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andainas saudables.

Descrición: Andainas dunha hora de duración organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Data e hora da actividade: Todos os mércores, ás 11:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Data e hora da actividade: Todos os venres, de 8:30 a 9:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charla: Etiquetado nutricional

Descrición: Charla impartida pola nutricionista do Centro de Saúde Rosalía de Castro-Beiramar.

Lugar, data e hora da actividade:

Mércores 10 de abril no Centro de Saúde Rosalía de Castro-Beiramar.

Martes 30 de abril no Centro de Saúde Coruxo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.