

Agenda saludable – diciembre 2023

Área Sanitaria de A Coruña y Cee

Escuela de alimentación saludable para niños y familias

Descripción: Taller organizado por el Centro de Salud Os Rosales y Elviña-Nuevo Mesoiro.

Fecha y hora de la actividad: 27 y 29 de diciembre de 12:00h a 13:00h (CS Os Rosales) 26 y 28 de diciembre de 10:00 a 11:00 (CS Elviña-Novo Mesoiro).

Lugar de la actividad: Centro de Salud Os Rosales y CS Elviña-Novo Mesoiro.

Población a la que va dirigida: Población general.

Talleres grupales presenciales para potenciar el autocuidado, desarrollar hábitos saludables, aprender estrategias y técnicas para mejorar la gestión emocional y la comunicación, así como la creación de lazos de apoyo psicosocial.

Descripción: Talleres organizados por la Fundación Mujeres.

Fecha y hora de la actividad: lunes desde el 20 de noviembre hasta el 18 de diciembre de 10:30 a 12:30h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud Os Mallos.

Población a la que va dirigida: Mujeres cuidadoras, ex cuidadoras y potenciales cuidadoras, alejadas del comprado laboral o en busca de empleo.

Marcha solidaria sobre ruedas

Descripción: Marcha solidaria organizada por el Club Ciclista Sada y Ayuntamiento de Sada.

Más información: [Marcha solidaria sobre ruedas - Sada](#)

Fecha y hora de la actividad: 3 de diciembre a las 11:30h.

Lugar de la actividad: Plaza Irmans Suarez Picallo, Sada.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: Los días 27, 28, 29 y 30 de noviembre en Cruz Roja Sada (de 16:00 a 18:00 horas) o en la Sociedad Recreativa, Cultural y Deportiva de Sada (de 17:00 a 20:00 horas). También el mismo día de la marcha en la la carpa de la organización a partir de las 10:30 horas.

VIII Carrera nocturna de Sada, "Nadie sin navidad"

Descripción: Carreira organizada por Cruz Roja y Cáritas.

Fecha y hora de la actividad: 15 de diciembre a las 19:00h.

Lugar de la actividad: Cercanías del Parque Braña, Sada.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [VIII Carrera nocturna de Sada](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza

Educación emocional, técnicas de relajación

Descripción: curso organizado por la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos. Más información: [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Lunes 4 de diciembre de 16.00 a 20.00 h.

Lugar de la actividad: Edificio Multiusos del Ayuntamiento de Melide.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [Educación emocional, técnicas de relajación](#)

Aproximación al daño cerebral adquirido

Descripción: curso organizado por la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos. Más información: [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Lunes 14 de diciembre de 08.00 a 12.30 h.

Lugar de la actividad: Sed Inasus de Lalín.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [Aproximación al daño cerebral adquirido](#)

Gestión del estrés y de la ansiedad en la enfermedad renal

Descripción: curso organizado por la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos. Más información: [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Lunes 14 de diciembre de 16.00 a 20.30 h.

Lugar de la actividad: Aula del edificio CABES, Salgueiriños-Santiago de Compostela.

Población a la que va dirigida: Personas con enfermedad renal crónica, personas cuidadoras y población en general.

Inscripción: [Gestión del estrés y de la ansiedad en la enfermedad renal](#)

Sin Son 10k

Descripción: carrera organizada por el ayuntamiento de Porto do Son. Más información: [Sin Son 10k](#)

Fecha y hora de la actividad: Domingo 17 de diciembre a partir de las 11.00 h.

Lugar de la actividad: Salida de la zona portuaria de Portosín.

Población a la que va dirigida: Población en general.

II San Silvestre Muradana

Descripción: carrera organizada por el Club de Atletismo Serres Runners. Más información: [II San Silvestre Muradana](#)

Fecha y hora de la actividad: Sábado 30 de diciembre a partir de las 19.00 h.

Lugar de la actividad: Plaza del Mercado de Muros.

Población a la que va dirigida: Población en general.

Marcha solidaria y Belén de Cumbres

Descripción: marcha organizada por el ayuntamiento de Lousame con la colaboración de ASGPOH. Más información: [Marcha solidaria y Belén de Cumbres](#)

Fecha y hora de la actividad: Sábado 23 de diciembre a las 10.00 h.

Lugar de la actividad: Salida de la plaza del ayuntamiento de Lousame.

Población a la que va dirigida: Población en general.

Su salud está en tus manos

Descripción: taller organizado por la U.S.B. Hixienista Diana Vidal Freire.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 11 de diciembre de 11.00 a 14.00 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Boiro, aula de maternidad.

Población a la que va dirigida: Pacientes embarazadas.

Área Sanitaria de Ferrol

Etiquetado nutricional, compra saludable y seguridad alimentaria

Descripción: Charla sobre cómo realizar una compra saludable de manera económica y aprender a leer las etiquetas nutricionales desde una perspectiva práctica. Impartida por la dietista-nutricionista del Centro de Salud de Fene. Más información: 981 34 14 29.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 18 de diciembre a las 13:00h.

Lugar de la actividad: CS de Fene.

Población a la que va dirigida: Dirigida a la población general, con preferencia pacientes del CS Fene.

Recomendaciones para el entrenamiento deportivo

Descripción: Taller para aprender a adaptar, en condiciones de seguridad, la práctica deportiva a las condiciones físicas y de edad de la persona. Impartido por Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Organizado por la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos. Más información: [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Sábado 2 de diciembre de 10:00h a 14:00h.

Lugar de la actividad: Sala Multiusos del Polideportivo de Cedeira (Avda. De España, 60).

Población a la que va dirigida: Personal deportivo y ciudadanía en general.

Ortigueira al paso

Descripción: Rutas de senderismo guiadas y gratuitas de dificultad media-baja para realizar durante el puente de diciembre: Ruta dos Cantís Loiba - Esteiro, Ruta Marismas de Sano Adrián y Ruta del Casón. Organizadas por el Ayuntamiento de Ortigueira. Más información e inscripción en la oficina de turismo de Ortigueira o llamando al: 981 42 20 89.

Fecha y hora de la actividad: jueves 07/12/23 a las 09:38h, viernes 08/12/23 a las 08:43h y el sábado a las 10:00h.

Lugar de la actividad: el jueves y viernes sale desde el FEVE de Ortigueira y el sábado desde la oficina de turismo.

Población a la que va dirigida: Población general.

Nutrición y envejecimiento

Descripción: Charla dirigida a mejorar los hábitos alimenticios de las personas mayores de 65 años atendiendo a sus necesidades nutricionales. Impartida por el dietista-nutricionista del Centro de Salud de Pontedeume. Organizado por Cáritas Diocesana Mondoñedo-Ferrol con la colaboración del área Sanitaria de Ferrol. Más información: 981 35 23 39.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 14 de diciembre a las 13:00h.

Lugar de la actividad: Liceo Recreativo y Artístico de As Pontes.

Población a la que va dirigida: voluntariado del Programa Con-viviendo de Cáritas y a las personas mayores de As Pontes.

XVIII Carreira de Fin de Año Ares–Mugardos

Descripción: Carrera popular anual que une a los ayuntamientos de Ares y Mugardos en su recorrido. Este año saldrá y finalizará en Ares (10 km). Organizan: Ayuntamientos de Mugardos y Ares y la Federación Gallega de Atletismo.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 31 de diciembre de 2023 a las 11:00h.

Lugar de la actividad: Pabellón Polideportivo Municipal de Ares (Rúa Celso Emilio Ferreiro)

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: hasta el 25 de diciembre en [Carreiras gallegas](#)

Alimentos a tener en cuenta en Navidad

Descripción: Charla sobre los alimentos para tener en cuenta en las comidas festivas de Navidad. Impartida por el dietista-nutricionista del Centro de Salud Fontenla Maristany.

Fecha y hora de la actividad: Martes 19 de diciembre a las 12:00h a 14:00h.

Lugar de la actividad: CS Fontenla Maristany, 5º piso.

Población a la que va dirigida: Dirigida a la población general, con preferencia pacientes del CS Fontenla Maristany.

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña y Monforte de Lemos

Taller de alimentación saludable "¿Cómo tenemos que comer?"

Descripción: Taller impartido por nutricionistas del área sanitario de Lugo, A Mariña y Monforte de Lemos.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 14 de diciembre de 2023 a las 16:00h.

Lugar de la actividad: Casa de la Cultura de Pedrafita

Población a la que va dirigida: Población general.

Menús de navidad para pacientes oncológicos

Descripción: Jornada organizada por el Área de Humanización y Oncología del HULA.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 18 de diciembre de 2023 a las 19:30h.

Lugar de la actividad: La ferretería (Rúa San Froilán, 11, 27001, Lugo)

Población a la que va dirigida: Pacientes oncológicos y familias.

Ejercicio físico y ocio saludables

Descripción: Taller de ejercicio físico y higiene postural organizado por la Escuela. Más información [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Martes 12 de diciembre de 16:30 a la 20:30h

Lugar de la actividad: Centro de Día de Marioses de Ribeira de Piquín.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [Ejercicio físico y ocio saludables](#)

Área Sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras

Plato saludable y menú equilibrado

Descripción: Taller organizado Unidades de apoyo nutricional de Atención Primaria del Área Sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras.

Fecha y hora de la actividad:

Miércoles 13 de diciembre de 2023 a las 16:30h en el Local Cultural Os Pilos (Ayuntamiento Castro Caldelas).

Jueves 14 de diciembre de 2023 a las 16:30h en la Sala de los Viveros de Empleo (Plaza del Ayuntamiento de Coles).

Población a la que va dirigida: Población general.

Alimentación en Prediabetes y Diabetes Mellitus tipo II

Descripción: Sesiones organizadas por varios Centros de Salud.

Fecha y hora de la actividad:

Vernes 1 de diciembre 12:00h (Pac Maceda-Sala de reuniones planta baja).

Lunes 4 de diciembre 12:00h (CS Allariz-Planta Soto).

Martes 5 de diciembre 16:00h (CS Verín-Biblioteca 2ª planta).

Martes 12 de diciembre a las 16:30h (CS A Carballeira-Sala Reuniones).

Miércoles 13 de diciembre, la las 16:30h (CS O Barco-Sala de Reuniones).

Jueves 14 de diciembre las 18:30h (CS del Couto-Sala de reuniones planta baja).

Jueves 14 de diciembre las 17:30h (CS Valle Inclán-Sala de reuniones planta sótano).

Población a la que va dirigida: Población general.

Alimentación complementaria en la infancia

Descripción: Sesiones organizadas por varios Centros de Salud.

Fecha y hora de la actividad:

Lunes 4 de diciembre 2023 - 16:30h (Casa del Ayuntamiento de Bande).

Lunes 4 de diciembre 2023 - 16:30h (Asociación de Vecinos de las Caldas).

Martes 12 de diciembre 2023 - 16:30h (Casa del Ayuntamiento de Celanova).

Jueves 14 de diciembre 2023 12:00h (CS Xinzo de Limia-Sala de reuniones 1º andar).

Jueves 14 de diciembre 2023 18:30h (CS Nóvoa Santos 5ª planta- Sala de Juntas).

Vernes 15 de diciembre 2023 12:00h (CS Maceda-Sala de reuniones planta baja).

Martes 19 de diciembre 2023 16:00h (CS Couto- Sala de reuniones planta baja).

Martes 19 de diciembre 2023 17:30h (CS Valle Inclán- Sala de reuniones planta sótano).

Martes 19 de diciembre 2023 16:00h (CS Verín- Biblioteca 2ª- Planta).

Martes 19 de diciembre 2023 16:30h (Sala Reuniones CS A Carballeira).

Miércoles 20 de diciembre 2023 12:00h (CS Allariz- Sala de reuniones planta sótano).

Población a la que va dirigida: Población general.

Seguridad Alimentaria

Descripción: Sesión impartida por la dietista-nutricionista de CS de A Ponte y CS A Valenzá.

Fecha y hora de la actividad: 14 de diciembre a las 18:30h (Centro Cívico de A Ponte y en la Sala de Juntas del CS A Valenzá).

Lugar de la actividad: Centro Cívico de A Ponte y CS A Valenzá.

Población a la que va dirigida: Población general.

Detección precoz de cáncer de mama: la importancia del cribado y de la autoexploración

Descripción: Taller organizado por el Centro de Salud de Ribadavia.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 14 de diciembre de 2023 a las 10:30h.

Lugar de la actividad: Sede de Cruz Roja de Ribeiro.

Población a la que va dirigida: Población general.

Obradoiro "cuidarse en navidad es posible y necesario"

Descripción: Taller de consejos prácticos y recetas saludables de cara a la Navidad.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 21 de diciembre de 2023 de 18:30 a 20:00h .

Lugar de la actividad: Centro de Salud O Couto y Centro de Salud Xinzo de Limia.

Población a la que va dirigida: Población general.

Obradoiro para cuidadores formales e informales: "no estáis solos, somos un equipo"

Descripción: Taller impartido por profesionales de la escuela de personas cuidadoras del Área Sanitaria de Ourense, Verín y O Barco de Valdeorras.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 20 de diciembre de 2023 a las 16:30h.

Lugar de la actividad: Ayuntamiento de Celanova.

Población a la que va dirigida: Población general.

Alimentación saludable en la infancia y adolescencia

Descripción: Sesiones organizadas por las Unidades de apoyo nutricional de Atención Primaria en Ourense.

Fecha y hora de la actividad:

Martes 12 de diciembre a las 16:00h Casa de la Cultura 1º andar Ayuntamiento O Carballiño.

Jueves 14 de diciembre a las 16:00h Centro Sociocomunitario Ribadavia.

Población a la que va dirigida: Población general.

Castro Caldelas Vegan Trail 37k 2023

Descripción: Trail/Marcha organizada por el Ayuntamiento de Castro Caldelas.

Fecha y hora de la actividad: Sábado 2 de diciembre a las 08:30h.

Lugar de la actividad: Castro Caldelas.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [Castro Caldelas Vegan Trail 2023](#)

Batch cooking en enfermedad renal crónica

Descripción: Taller organizado por la Escuela Gallega de Ciudadanos. Más información: [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Jueves 14 de diciembre de 2023 de 16:00 a 20:00h.

Lugar de la actividad: Asociación de Vecinos Carballeira (Carlasca). Rúa del Castelo Ramiro, 1. 32002 Ourense.

Población a la que va dirigida: Enfermos renales en cualquiera de sus estadíos que presenten interés en nutrición renal. Familiares de personas con enfermedad renal crónica interesadas en nutrición. Miembros de Alcer.

Inscripción: [Batch Cooking en Enfermedad Renal Crónica](#)

Obradoiro de alimentación saludable

Descripción: Taller organizado por la Escuela Gallega de Ciudadanos. Más información: [Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos](#)

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 13 de diciembre de 2023 de 16:00 a 20:00h.

Lugar de la actividad: Biblioteca Municipal de Cenlle. Calle Nueva s/n - Cenlle (Ourense).

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [Obradoiro de alimentación saludable](#)

Ruta 4: Ourense – San Pedro de Rocas | Esgos – Ourense

Descripción: Ruta organizada por la Universidad de Vigo.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 16 de diciembre entre alas 07:00 h y 09:00 h de la mañana.

Lugar de la actividad: Itinerario: Campus Sur Ourense, Mende, Castro de Santomé, Castadón, Pereiro de Aguiar, Cachamuíña, Monte da Chaira, Loñoá, Covas, San Pedro de Rocas. Lugar de saída: campus de Ourense (Cafetería Perla).

Población a la que va dirigida: Comunidad universitaria y población general.

Inscripción: las inscripciones estarán abiertas de manera exclusiva para la comunidad

universitaria hasta el lunes anterior la cada ruta. No caso de quedar plazas libres, el martes, miércoles y jueves anteriores la cada ruta se permitirá la inscripción de cualquiera persona interesada. A través de: [Campus Activo UVigo](#)

Área Sanitaria de Pontevedra y O Salnés

Marcha navideña

Descripción: Marcha organizada por el Centro de Salud de Marín de 1 hora de duración.

Fecha y hora de la actividad: 21 de diciembre a las 09:30h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Marín.

Población a la que va dirigida: Población general.

Marcha benéfica Ruta de los Pueblos

Descripción: Marcha benéfica organizada por el Club de Triatlón Poio.

Fecha y hora de la actividad: 10 de diciembre a las 09:00h.

Lugar de la actividad: Campo de fútbol A Raiboa.

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [Club de Triatlón Poio](#)

PonteAndada

Descripción: Ruta de recorrido circular con dificultad media-alta (+/-3,5h) organizada por el Ayuntamiento de Pontevedra.

Fecha y hora de la actividad: 3 de diciembre a las 09:00h.

Lugar de la actividad: C.D. Rías del sur (Pontemuiños).

Población a la que va dirigida: Población general.

Inscripción: [PonteAndadas](#) (coste de 2 euros donación para el Banco de Alimentos).

Charla sobre osteoporosis

Descripción: Charla multidisciplinar sobre osteoporosis.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 22 de diciembre a las 11:00h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Marín.

Población a la que va dirigida: Población general. Especialmente recomendado para mujeres.

Taller hábitos saludables en pediatría

Descripción: Taller practico para realizar recetas saludables con productos frescos de temporada del comercio de cercanías. Organizado por el Centro de Salud Virxe da Peregrina.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 13 de diciembre de 17:00h a 19:00h.

Lugar de la actividad: Casa azul del Ayuntamiento de Pontevedra.

Población a la que va dirigida: Población pediátrica en general, acompañado de un progenitor.

Inscripción: Llamando al servicio de pediatría del centro. 986 85 27 99

Taller hábitos saludables en pediatría

Descripción: Taller dividido en varias charlas a cargo de distintos profesionales: "Cesta de la compra", "Menú semanal", "Actividad física frente al sedentarismo y pantallas", "Cómo conseguir un sueño relajante" y "Alimentación complementaria". Organizado por el Centro de Salud Virxe da Peregrina.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 14 de diciembre de 16:00h a 17:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud Virxe da Peregrina, Pontevedra.

Población a la que va dirigida: Población pediátrica en general, acompañado de un progenitor.

Inscripción: Llamando al servicio de pediatría del centro. 986 85 27 99

Área Sanitaria de Vigo

Descripción: Charla organizada por Asociación Alborada que imparte la coordinadora del Centro de Día de la USMIJ (Unidad Salud mental infato–juvenil) del CHUVI. Más información: redes@alborada.org

Fecha y hora de la actividad: Viernes 29 de diciembre de 09:30–13:30h.

Lugar de la actividad: Edificio de la Xunta de Galicia. Salón de Actos. Rúa Concepción Arenal, 8.Vigo (Vigo).

Inscripción: gratuitamente en [Formación Alborada](#)

Población a la que va dirigida: Profesionales.

Taller "Muévete con los Niños"

Descripción: Programa educativo en obesidad infantil grupal.

Fecha y hora de la actividad: Martes 5 o 12 de diciembre de 16:00 a 17:00.

Lugar de la actividad: CS Lavadores.

Población a la que va dirigida: Niñas/os y familias.

Taller "Planificación Semanal Nutricional"

Descripción: Planificación semanal de comidas dirigida a pacientes.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 15 de diciembre a las 10:30h.

Lugar de la actividad: CS Bouzas.

Inscripciones: Nicolas.piedrafita.paez@sergas.es

Población a la que va dirigida: Población general.

Charla "Afectación del duelo en las relaciones familiares"

Descripción: Charla organizada por el Ayuntamiento de A Guarda.

Fecha y hora de la actividad: 12 diciembre las 19:30 h.

Lugar de la actividad: Casa de los Alonso. A Guarda.

Inscripción: Libre hasta completar aforo.

Población a la que va dirigida: Población general.

Charla "Dolor: secretos y mentiras"

Descripción: Charla organizada por la Sociedad Gallega de Fisioterapeutas (SOGAFI).

Fecha y hora de la actividad: Jueves 14 de diciembre las 20:00h.

Lugar de la actividad: Restaurante Cañaverál (Vigo).

Población a la que va dirigida: Población general.

Remoergonómetro

Descripción: Organiza OMIX La Guardia

Fecha y hora de la actividad: Sábado 2 de diciembre de 19:30 ? 20:30 h

Lugar de la actividad: Asociación Club Robaleira

Inscripciones: [Formulario de inscripción](#) o llamando al 986610000

Población a la que va dirigida: Jóvenes de 14 a 30 años.

Ponte en marcha

Descripción: Talleres sobre alimentación, cuidados básicos de enfermería y psicología y prácticas de iniciación a la marcha nórdica.

Fecha y hora de la actividad: lunes de noviembre, durante una hora.

Lugar: Centro de Salud de Pontearreas.

Población: pacientes de la Unidad de Nutrición.

