Axenda saudable – decembro 2023

Área Sanitaria da Coruña e Cee

Escola de alimentación saudable para nenos e familias
Descrición: Taller organizado polo Centro de Saúde Os Rosales e Elviña-Novo Mesoiro.
Data e hora da actividade: 27 e 29 de decembro de 12:00h a 13:00h (CS Os Rosales) 26 e 28 de decembro de 10:00 a 11:00 (CS Elviña-Novo Mesoeiro).
Lugar da actividade: Centro de Saúde Os Rosales e CS Elviña-Novo Mesoeiro.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Talleres grupais presenciais para potenciar o autocoidado, desenvolver hábitos saudables, aprender estratexias e técnicas para mellorar a xestión emocional e a comunicación, así como a creación de lazos de apoio psicosocial.
Descrición: Talleres organizados pola Fundación Mulleres.
Data e hora da actividade: luns dende o 20 de novembro ata o 18 de decembro de 10:30 a 12:30h.
Lugar da actividade: Centro de Saúde Os Mallos.
Poboación á que vai dirixida: Mulleres coidadoras, ex coidadoras e potenciais coidadoras, afastadas do mercado laboral ou en busca de emprego.

Marcha solidaria sobre rodas
Descrición: Marcha solidaria organizada polo Club Ciclista Sada e Concello de Sada. Máis información: Marcha solidaria sobre rodas - Sada
Data e hora da actividade: 3 de decembro de ás 11:30h.
Lugar da actividade: Plaza Irmans Suarez Picallo, Sada.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: Os días 27, 28, 29 y 30 de novembro en Cruz Roja Sada (de 16:00 a 18:00 horas) ou na Sociedade Recreativa, Cultural e Deportiva de Sada (de 17:00 a 20:00 horas). Tamén o mesmo día da marcha na la carpa da organización a partir das 10:30 horas.

VIII Carreira nocturna de Sada, "Ninguén sen nadal"
Descrición: Carreira organizada por Cruz Roja e Cáritas.
Data e hora da actividade: 15 de decembro ás 19:00h.
Lugar da actividade: Inmediacións do Parque Braña, Sada.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: VIII Carreira nocturna de Sada

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Educación emocional, técnicas de relaxación

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Data e hora da actividade: Luns 4 de decembro de 16.00 a 20.00 h.

Lugar da actividade: Edificio Multiusos do Concello de Melide.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscrición: Educación emocional, técnicas de relaxación

Aproximación ao dano cerebral adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Data e hora da actividade: Luns 14 de decembro de 08.00 a 12.30 h.

Lugar da actividade: Sede Inasus de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscrición: Aproximación ao dano cerebral adquirido

Xestión do estrés e da ansiedade na enfermidade renal

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Data e hora da actividade: Luns 14 de decembro de 16.00 a 20.30 h.

Lugar da actividade: Aula do edificio CABES, Salgueiriños-Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: Persoas con enfermidade renal crónica, persoas coidadoras e poboación en xeral.

Inscrición: Xestión do estrés e da ansiedade na enfermidade renal

Sin Son 10k

Descrición: carreira organizada polo concello de Porto do Son. Máis información: Sin Son 10k

Data e hora da actividade: Domingo 17 de decembro a partir das 11.00 h.

Lugar da actividade: Saída da zona portuaria de Portosín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

II San Silvestre Muradana

Descrición: carreira organizada polo Club de Atletismo Serres Runners. Máis información: II San Silvestre Muradana

Data e hora da actividade: Sábado 30 de decembro a partir das 19.00 h.

Lugar da actividade: Praza do mercado de Muros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Andaina solidaria e Belén de Cumes

Descrición: andaina organizada polo concello de Lousame coa colaboración de ASGPOH. Máis información: Andaina solidaria e Belén de Cumes

Data e hora da actividade: Sábado 23 de decembro ás 10.00 h.
Lugar da actividade: Saída da praza do concello de Lousame.
Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Su salud está en tus manos
Descrición: taller organizado pola U.S.B. Hixienista Diana Vidal Freire.
Data e hora da actividade: Luns 11 de decembro de 11.00 a 14.00 h.
Lugar da actividade: Centro de Saúde de Boiro, aula de maternidade.
Poboación á que vai dirixida: Pacientes embarazadas.

Área Sanitaria de Ferrol

Etiquetado nutricional, compra saudable e seguridade alimentaria
Descrición: Charla sobre como realizar unha compra saudable de maneira económica e aprender a ler as etiquetas nutricionais dende unha perspectiva práctica. Impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Fene. Máis información: 981 34 14 29.
Data e hora da actividade: Luns 18 de decembro ás 13:00h.
Lugar da actividade: CS de Fene.
Poboación á que vai dirixida: Dirixida á poboación xeral, con preferencia doentes do CS Fene.

Recomendacións para o adestramento deportivo
Descrición: Taller para aprender a adaptar en condicións de seguridade a práctica deportiva ás condicións físicas e de idade da persoa. Impartido por Graduado en Ciencias da Actividade Física e Deporte. Organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns
Data e hora da actividade: Sábado 2 de decembro de 10:00h a 14:00h.
Lugar da actividade: Sala Multiusos do Polideportivo de Cedeira (Avda. De España, 60).
Poboación á que vai dirixida: Persoal deportivo e cidadanía en xeral.

Ortigueira ao paso
Descrición: Rutas de sendeirismo guiadas e gratuitas de dificultade media-baixa para realizar durante a ponte de decembro: Ruta dos Cantís Loiba – Esteiro, Ruta Marismas de San Adrián e Ruta do Casón. Organizadas polo Concello de Ortigueira. Máis información e inscrición na oficina de turismo de Ortigueira ou chamando ao: 981 42 20 89.
Data e hora da actividade: xoves 07/12/23 ás 09:38h., venres 08/12/23 ás 08:43h. e o sábado ás 10:00h.
Lugar da actividade: o xoves e venres sae dende o FEVE de Ortigueira e o sábado dende a oficina de turismo.
Poboación á que vai dirixida: Cidadanía en xeral.

Nutrición e envellecemento

Descrición: Charla dirixida a mellorar os hábitos alimenticios das persoas maiores de 65 anos atendendo ás súas necesidades nutricionais. Impartida polo dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Pontedeume. Organizado por Cáritas Diocesana Mondoñedo-Ferrol coa colaboración da Área Sanitaria de Ferrol. Máis información: 981 35 23 39.
Data e hora da actividade: Xoves 14 de decembro ás 13:00h.
Lugar da actividade: Liceo Recreativo e Artístico de As Pontes.
Poboación á que vai dirixida: voluntariado do Programa Con-vivindo de Cáritas e ás persoas maiores de As Pontes.

XVIII Carreira de Fin de Ano Ares-Mugardos
Descrición: Carreira popular anual que une aos concellos de Ares e Mugardos no seu percorrido. Este ano sairá e finalizará en Ares (10 km). Organizan: Concellos de Mugardos e Ares e a Federación Galega de Atletismo.
Data e hora da actividade: Domingo 31 de decembro de 2023 ás 11:00h.
Lugar da actividade: Pavillón Polideportivo Municipal de Ares (Rúa Celso Emilio Ferreiro)
Poboación á que vai dirixida: Cidadanía en xeral.
Inscrición: ata o 25 de decembro en Carreiras galegas

Alimentos a ter en conta no Nadal
Descrición: Charla sobre os alimentos para ter en conta nas comidas festivas de Nadal. Impartida polo dietista-nutricionista do Centro de Saúde Fontenla Maristany.
Data e hora da actividade: Martes 19 de decembro ás 12:00h a 14:00h.
Lugar da actividade: CS Fontenla Maristany, 5º andar.
Poboación á que vai dirixida: Dirixida á poboación xeral, con preferencia doentes do CS Fontenla Maristany.

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

Taller de alimentación saudable "Cómo temos que comer?"
Descrición: Taller impartido por nutricionistas do área sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos.
Data e hora da actividade: Xoves 14 de decembro de 2023 ás 16:00h.
Lugar da actividade: Casa da Cultura de Pedrafita
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Menús de nadal para pacientes oncolóxicos
Descrición: Xornada organizada pola Área de Humanización e Oncoloxía do HULA.
Data e hora da actividade: Luns 18 de decembro de 2023 ás 19:30h.
Lugar da actividade: La ferretería (Rúa San Froilán, 11, 27001, Lugo)
Poboación á que vai dirixida: Pacientes oncolóxicos e familias.

Exercicio físico e ocio saudables

Descrición: Taller de exercicio físico e hixiene postural organizado pola Escola. Máis información Escola Galega de Saúde para Cidadáns
Data e hora da actividade: Martes 12 de decembro de 16:30 á 20:30h
Lugar da actividade: Centro de Día de Mariores de Ribeira de Piquín.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: Exercicio físico e ocio saudables

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Prato saudable e menú equilibrado
Descrición: Taller organizado Unidades de apoio nutricional de Atención Primaria do área sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras.
Data e hora da actividade:
Mércores 13 de decembro de 2023 ás 16:30h no Local Cultural Os Pilos (Concello Castro Caldelas).
Xoves 14 de decembro de 2023 ás 16:30h na Sala dos Viveiros de Emprego (Praza do Concello de Coles).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación en Prediabetes e Diabetes Mellitus tipo II
Descrición: Sesións organizadas por varios Centros de Saúde.
Data e hora da actividade:
Vernes 1 de decembro 12:00h (Pac Maceda-Sala de reunións planta baixa).
Luns 4 de decembro 12:00h (CS Allariz-Planta Soto).
Martes 5 de decembro 16:00h (CS Verín-Biblioteca 2ª planta).
Martes 12 de decembro ás 16:30h (CS A Carballeira-Sala Reunións).
Mércores 13 de decembro, a las 16:30h (CS O Barco-Sala de Reunións).
Xoves 14 de decembro as 18:30h (CS do Couto-Sala de reunións planta baixa).
Xoves 14 de decembro as 17:30h (CS Valle Inclán-Sala de reunións planta soto).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación complementaria na infancia
Descrición: Sesións organizadas por varios Centros de Saúde.
Data e hora da actividade:
Luns 4 de decembro 2023 - 16:30h (Casa do Concello de Bande).
Luns 4 de decembro 2023 - 16:30h (Asociación de Veciños das Caldas).
Martes 12 de decembro 2023 - 16:30h (Casa do Concello de Celanova).
Xoves 14 de decembro 2023 12:00h (CS Xinzo de Limia-Sala de reunións 1º andar).
Xoves 14 de decembro 2023 18:30h (CS Nóvoa Santos 5ª planta- Sala de Xuntas).
Vernes 15 de decembro 2023 12:00h (CS Maceda-Sala de reunións planta baixa).
Martes 19 de decembro 2023 16:00h (CS Couto- Sala de reunións planta baixa).
Martes 19 de decembro 2023 17:30h (CS Valle Inclán- Sala de reunións planta soto).
Martes 19 de decembro 2023 16:00h (CS Verín- Biblioteca 2ª- Planta).

Martes 19 de decembro 2023 16:30h (Sala Reunións CS A Carballeira).
Mércores 20 de decembro 2023 12:00h (CS Allariz- Sala de reunións planta soto).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Seguridade Alimentaria
Descrición: Sesión impartida pola dietista-nutricionista de CS da Ponte e CS A Valenzá.
Data e hora da actividade: 14 de decembro ás 18:30h (Centro Cívico da Ponte e na Sala de Xuntas do CS A Valenzá).
Lugar da actividade: Centro Cívico da Ponte e CS A Valenzá.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Detección precoz de cancro de mama: a importancia do cribado e da autoexploración
Descrición: Taller organizado polo Centro de Saúde de Ribadavia.
Data e hora da actividade: Xoves 14 de decembro de 2023 ás 10:30h.
Lugar da actividade: Sede de Cruz Vermella o Ribeiro.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro "coidarse en nadal é posible e necesario"
Descrición: Taller de consellos prácticos e recetas saudables de cara o nadal.
Data e hora da actividade: Xoves 21 de decembro de 2023 de 18:30 a 20:00h .
Lugar da actividade: Centro de Saúde O Couto e Centro de Saúde Xinzo de Limia.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro para coidadores formales e informales: "non estades sós, somos un equipo"
Descrición: Taller impartido por profesionais da escola de persoas coidadoras da área sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras.
Data e hora da actividade: Mércores 20 de decembro de 2023 ás 16:30h.
Lugar da actividade: Concello de Celanova.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentacion saludable na infancia e adolescencia
Descrición: Sesións organizadas polas Unidades de apoio nutricional de Atención Primaria en Ourense.
Data e hora da actividade:
Martes 12 de decembro ás 16:00h Casa da Cultura 1º andar Concello O Carballiño.
Xoves 14 de decembro ás 16:00h Centro Sociocomunitario Ribadavia.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Castro Caldelas Vegan Trail 37k 2023
Descrición: Trail/Andaina organizada polo Concello de Castro Caldelas.
Data e hora da actividade: Sábado 2 de decembro ás 08:30h.

Lugar da actividade: Castro Caldelas.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: Castro Caldelas Vegan Trail 2023

Batch cooking en enfermidade renal crónica
Descrición: Taller organizado pola Escola Galega de Cidadáns. Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns
Data e hora da actividade: Xoves 14 de decembro de 2023 de 16:00 a 20:00h.
Lugar da actividade: Asociación de Veciños Carballeira (Carlasca). Rúa do Castelo Ramiro, 1. 32002 Ourense.
Poboación á que vai dirixida: Enfermos renais en calquera dos seus estadíos que presenten interese en nutrición renal. Familiares de persoas con enfermidade renal crónica interesadas en nutrición. Membros de Alcer.
Inscrición: Batch Cooking en Enfermidade Renal Crónica

Obradoiro de alimentación saudable
Descrición: Taller organizado pola Escola Galega de Cidadáns. Máis información: Escola Galega de Saúde para Cidadáns
Data e hora da actividade: Mércores 13 de decembro de 2023 de 16:00 a 20:00h.
Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Cenlle. Rúa Nova s/n - Cenlle (Ourense).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: Obradoiro de alimentación saudable

Ruta 4: Ourense – San Pedro de Rocas | Esgos - Ourense
Descrición: Ruta organizada pola Universidade de Vigo.
Data e hora da actividade: Mércores 16 de decembro entre ás 07:00h e 09:00h da mañá.
Lugar da actividade: 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).
Poboación á que vai dirixida: Comunidade universitaria e poboación xeral.
Inscrición: as inscricións estarán abertas de xeito exclusivo para a comunidade universitaria ata o luns anterior a cada ruta. No caso de quedar prazas libres, o martes, mércores e xoves anteriores a cada ruta permitirase a inscrición de calquera persoa interesada. A través de: Campus Activo UVigo

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Andaina navideña
Descrición: Andaina organizada polo Centro de Saúde de Marín de 1 hora de duración.
Data e hora da actividade: 21 de decembro ás 09:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Marín.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andaina benéfica Ruta dos Pobos

Descrición: Andaina benéfica organizada polo Club de Tríatlon Poio.
Data e hora da actividade: 10 de decembro ás 09:00h.
Lugar da actividade: Campo de fútbol A Raiboa.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: Club de Triatlón Poio

PonteAndada

Descrición: Ruta de percorrido circular con dificultade media-alta (+/-3,5h) organizada polo Concello de Pontevedra.
Data e hora da actividade: 3 de decembro ás 09:00h.
Lugar da actividade: C.D. Rías do sur (Pontemuiños).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.
Inscrición: PonteAndadas (custo de 2€ doazón para o Banco de Alimentos).

Charla sobre osteoporosis

Descrición: Charla multidisciplinar sobre osteoporosis.
Data e hora da actividade: Venres 22 de decembro ás 11:00h.
Lugar da actividade: Centro de Saúde de Marín.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral. Especialmente recomendado para mulleres.

Taller hábitos saludables en pediatría

Descrición: Taller practico para realizar receitas saudables con produtos frescos de tempada do comercio de proximidade. Organizado polo Centro de Saúde Virxe da Peregrina.
Data e hora da actividade: Mércores 13 de decembro de 17:00h a 19:00h.
Lugar da actividade: Casa azul do Concello de Pontevedra.
Poboación á que vai dirixida: Poboación pediátrica en xeral, acompañado dun proxenitor.
Inscrición: Chamando ó servizo de pediatría do centro. 986 85 27 99

Taller hábitos saludables en pediatría

Descrición: Taller divido en varias charlas a cargo de distintos profesionais: “Cesta de la compra”, “Menú semanal”, “Actividad física frente al sedentarismo y pantallas”, “Cómo conseguir un sueño relajante” e “Alimentación complementaría”. Organizado polo Centro de Saúde Virxe da Peregrina.
Data e hora da actividade: Xoves 14 de decembro de 16:00h a 17:30h.
Lugar da actividade: Centro de saúde Virxe Peregrina, Pontevedra.
Poboación á que vai dirixida: Poboación pediátrica en xeral, acompañado dun proxenitor.
Inscrición: Chamando ó servizo de pediatría do centro. 986 85 27 99

Charla "Enfermedad Mental Infanto-Juvenil"

Descrición: Charla organizada por Asociación Alborada que imparte la coordinadora del Centro de día de la USMIJ (Unidad Saúde mental infato-xuvenil) del CHUVI. Máis información: redes@alborada.org

Data e hora da actividade: Venres 29 de decembro de 09:30-13:30h.

Lugar da actividade: Edificio de la Xunta de Galicia. Salón de Actos. Rua Concepción Arenal, 8.Vigo (Vigo).

Inscrición: de balde en Formación Alborada

Poboación á que vai dirixida: Profesionáis.

Taller "Móvete cos Nenos"

Descrición: Programa educativo en obesidade infantil grupal.

Data e hora da actividade: Martes 5 ou 12 de decembro de 16:00 a 17:00.

Lugar da actividade: CS Lavadores.

Poboación á que vai dirixida: Nenas/os e familias.

Taller "Planificación Semanal Nutricional"

Descrición: Planificación semanal de comidas dirixida a pacientes.

Data e hora da actividade: Venres 15 de decembro ás 10:30h.

Lugar da actividade: CS Bouzas.

Inscricións: Nicolas.Piedrafita.Paez@sergas.es

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charla "Afectación do duelo nas relacións familiares"

Descrición: Charla organizada polo Concello da Guarda.

Data e hora da actividade: 12 decembro as 19:30 h.

Lugar da actividade: Casa dos Alonso. A Guarda.

Inscrición: Libre ata completar aforo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charla "Dolor: secretos y mentiras"

Descrición: Charla organizada pola Sociedade Galega de Fisioterapeutas (SOGAFI).

Data e hora da actividade: Xoves 14 de decembro as 20:00h.

Lugar da actividade: Restaurante Cañaveral (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Remoergonómetro

Descrición: Organiza OMIX A Garda

Data e hora da actividade: Sábado 2 de decembro de 19:30 – 20:30 h

Lugar da actividade: Asociación Club Robaleira

Inscricións: Formulario de inscrición ou chamando ao 986610000
Poboación á que vai dirixida: Mocidade de 14 a 30 anos.

Ponte en marcha

Descrición: Obradoiros sobre alimentación, coidados básicos de enfermería e psicoloxía e prácticas de iniciación á marcha nórdica.
Data e hora da actividade: luns de novembro, durante unha hora.
Lugar: Centro de Saúde de Ponteareas.
Poboación: pacientes da unidade de Nutrición.