# Agenda saludable – febrero 2024

## Área Sanitaria de A Coruña y Cee



#### XVI Medio Maratón Coruña 21

<u>Descripción</u>: Carrera de 5 y 21 kilómetros organizada por la Federación de Atletismo y el Ayuntamiento de A Coruña.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 25 de febrero a las 09:30 h.

Lugar de la actividad: Cantón Grande (zona Obelisco), A Coruña.

Población a la que va dirigida: Mayores de 18 años.

## Ahondando en las emociones

<u>Descripción</u>: Talleres organizados por la Obra Social de la Fundación Abanca. Más información: Espacios 60 Afundación (afundacion.org)

Fecha y hora de la actividad: Jueves 1 de febrero de 16:30 a 18.30 horas.

Lugar de la actividad: Espazo 60 Betanzos, Cantón San Roque, 3, Betanzos.

Población a la que va dirigida: Población desde 60 años, socios y socias.

#### VII Trail de la Filloa de Zas 40k 2024

<u>Descripción</u>: Prueba no competitiva de diferentes distancias y modalidades (3 Trails y 2 Marchas).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 4 de febrero desde las 08:00 h.

Lugar de la actividad: Plaza del ayuntamiento de Zas.

#### Conceptos básicos en Oncología

<u>Descripción</u>: Charla informativa dentro del ciclo de conferencias "Hablamos sobre el cáncer. Encuentros enrede".

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 14 de febrero de 12:30 a 13:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Sede de la Asociación Española Contra el Cáncer de A Coruña. Rúa Real 1. 1º.

<u>Población a la que va dirigida</u>: Población general que previamente se apunte en el teléfono 981142740 o en el correo acoruña@contraelcancer.es

#### Escuela de alimentación saludable.

<u>Descripción</u>: Sesiones teórico-prácticas en las que se ponen en valor a alimentación saludable y de cercanías como ayuda para la prevención de las enfermedades.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 28 de febrero de 12:00 a 13:30 h.

Lugar de la actividad: Centro cívico Os Mallos.

Población a la que va dirigida: Mayores de 18 años.

#### Grupo de apoyo para familias de personas LGTBIQA+.

Descripción: Reuniones de apoyo a familiares de personas LGTBIQA+.

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Martes 27 de febrero de 19:00 a 20:30 horas.

Lugar de la actividad: Centro cívico Ciudad Vieja, A Coruña.

Población a la que va dirigida: Familiares de personas LGTBIQA+.

#### Educación alimentaria nutricional para embarazadas

Descripción: Consejos nutricionales para embarazadas.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 29 de febrero de 12:00 a 13:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Centro de Salud Novo Mesoiro.

Población a la que va dirigida: Mujeres embarazadas y parejas.



# Taller para madres gestantes: alimentación saludable y prevención de la diabetes gestacional

<u>Descripción</u>: Taller organizado por la nutricionista y la matrona del CS de Boiro.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 21 de febrero a las 11:00 h.

Lugar de la actividad: Aula de maternidad del Centro de Salud de Boiro.

Población a la que va dirigida: Pacientes embarazadas.

# Taller para madres gestantes: alimentación saludable y prevención de la diabetes gestacional

<u>Descripción</u>: Taller organizado por la nutricionista y la matrona del CS de Rianxo.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 22 de febrero a las 11:00 h.

Lugar de la actividad: Aula de maternidad del Centro de Salud de Rianxo.

Población a la que va dirigida: Pacientes embarazadas.

# Taller postparto - lactancia: como recuperarse con una alimentación saludable

Descripción: Taller organizado por la nutricionista y la matrona del CS de Boiro.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 26 de febrero a las 12:00 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Boiro.

Población a la que va dirigida: Mujeres.

# Taller postparto - lactancia: como recuperarse con una alimentación saludable

<u>Descripción</u>: Taller organizado por la nutricionista y la matrona del CS de Rianxo.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 29 de febrero a las 11:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Centro de Salud de Rianxo.

Población a la que va dirigida: Mujeres.

#### **Alimentación Saudable**

<u>Descripción</u>: Curso organizado por la Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Más información e inscripción: Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Fecha y hora de la actividad: Viernes 9 de febrero de 17:00 a 21:00 h.

Lugar de la actividad: Espazo Xove de Lalín.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### III Trail y Marcha Cova da Bruxa

<u>Descripción</u>: Carreira/marcha organizada por el Club de Atletismo Serres Runners. Más información e inscripción: III Trail Cova da Bruxa - Carreiras Gallegas

Fecha y hora de la actividad: Domingo 18 de febrero a partir de las 09:00 h.

Lugar de la actividad: Salida desde el instituto de As Insúas (Serres, Muros).

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Marcha Noia 25 km 15 km

<u>Descripción</u>: Marcha organizada por el Club Trabandainas con la colaboración del Ayuntamiento de Noia. Más información e inscripción: Información Andadura 25KM de Noia - Club Trabandainas

Fecha y hora de la actividad: Domingo 25 de febrero a partir de las 09:00 h.

Lugar de la actividad: Salida desde el IES San Alberto (Noia).

Población a la que va dirigida: Población general.

# Ejercitación cognitiva durante los tratamientos contra el cáncer. Trabajar para recordar.

<u>Descripción</u>: Charla organizada por la Asociación Española Contra el Cáncer. Más información e inscripción previa en el 981 57 64 79 o en santiago.compostela@contraelcancer.es

Fecha y hora de la actividad: Jueves 29 de febrero de 12:30 a 13:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Sede de la Asociación Española Contra el Cáncer en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 bajo).

Población a la que va dirigida: Población general.

#### SaúdeAndo 2024

<u>Descripción</u>: Andaina organizada por la concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración con el Centro de Salud de Milladoiro y el Centro de Salud de Bertamiráns.

Lugar, fecha y hora de la actividad:

Salida desde el Centro de Salud de Milladoiro: Jueves 8 y jueves 22 de febrero a las 17:30h.

Saldia desde el Centro de Salud de Bertamiráns: Jueves 15 y jueves 29 de febrero a las 17:30h.

Población a la que va dirigida: Población general.

# Castelo de Vitres-Cañón del Barbanza (Boiro)

<u>Descripción</u>: Marcha organizada por el Club Deportivo Fontiñas. Más información e inscripciones: Clube Deportivo Fontiñas cdfontimontana@gmail.com ou 981577928

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Domingo 25 de febrero. Salida en autobús a las 8:45 horas en la Plaza de Vigo y a las 8:30 horas en la Rúa Lisboa.

<u>Lugar de la actividad</u>: Saída en autobús dende Santiago de Compostela; realización da ruta no municipio de A Baña.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Ruta Circular da Baña 2024

<u>Descripción</u>: Marcha organizada por el Club Deportivo Fontiñas. Más información e inscripciones: Clube Deportivo Fontiñas cdfontimontana@gmail.com ou 981577928

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Domingo 11 de febrero. Salida en autobús a las 8:00 horas en la Plaza de Vigo y a las 8:15 horas en la Rúa Lisboa.

<u>Lugar de la actividad</u>: Salida en autobús desde Santiago de Compostela; realización de la ruta en el municipio de A Baña.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Marcha Nórdica 2024

<u>Descripción</u>: Marcha Nórdica por Santiago de Compostela, precio de 3€ para los no federados, organizados por el clube de senderismo del centro sociocultural de Conxo. Inscripción previa los martes anterior a actividad, puede ser presencial u online. Más información: Club Vía Láctea.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 9, 16 y 23 de febrero a las 17:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Salida desde lo Centro Sociocultural de Conxo y recorrido por el casco viejo de Santiago de Compostela.

<u>Población a la que va dirigida</u>: Población adulta que reúnan un mínimo de condiciones físicas y no padezcan enfermedades o defectos fícicos que les imcapaciten para desarrollar la actividad. Los menores de 16 años deben acudir acompañados por una persona adulta.

#### VIII Carrera por Montaña la Camelia 2024.

<u>Descripción</u>: Carrera/marcha organizada por el Club de Montaña Vértice, con la colaboración del Ayuntamiento de Vedra. Más información: CARREIRA POR MONTAÑA La CAMELIA 2024 (empa-t.com).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 11 de febrero a partir de las 09:00 h.

Lugar de la actividad: Santa Cruz de Ribadulla, Vedra.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Su salud está en tus manos.

<u>Descrición</u>: Taller organizado por la Unidad de Salud Bucodental del Centro de Salud de Rianxo.

Data e hora da actividade: Martes 13 de febrero de 12:00 a 14:00 h.

<u>Lugar da actividade</u>: Aula de maternidad del Centro de Salud de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: Embarazadas.

## Área Sanitaria de Ferrol



#### Jubilación: y ahora qué?

<u>Descripción</u>: La jubilación desde la perspectiva de la promoción de la salud. Mas información e inscripción: Organizado por la concejalía de deportes y servicios sociales del ayuntamiento de Ares.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 15 de febrero, a las 19:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Alianza Aresana. Ares.

<u>Población a la que va dirigida</u>: Adultos mayores: Jubilados, recien jubilados o que se vayan a jubilar.

## Mitos alimentarios (Parte 1 y Parte 2)

-

<u>Descripción</u>: Desmitificar las creencias con respeto a la alimentación socialmente aceptadas. Mas información e inscripción: Unidad de Nutrición del Centro de Salud de Narón.

Fecha y hora de la actividad: 9 y 23 de febrero, a las 12:00 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Narón.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Como cuidar ética y humanamente

<u>Descripción</u>: Orientaciones de cómo y cuándo hay límites de la ética y humanización durante el cuidado de terceras personas: respeto por la autonomía de las personas, comprensión de la beneficencia distorsionada, etc. Mas información e inscripción: Ciclo "CUIDAR AL CUIDADOR INFORMAL" - Cátedra ABANCA-AFUNDACIÓN / ICADE Longevidad, Economía y Sociedad. Plazas limitadas, reservar llamando 981 323 378 o al correo mas60ferrol@afundacion.org.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 21 de febrero de 10:00-12:00 h.

Lugar de la actividad: Praza da Constitución, s/n, Ferrol. 15402.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Mayores y Dolor**

<u>Descripción</u>: Diferenciar conceptos como lesión, dolor, sufrimiento y enfermedades. Explicación de las dimensiones a tener en cuenta para entender todo tipo de dolor, su clasificación y ejemplos prácticos para el abordaje. Mas información e inscripción: Organizado por la Concejalía de Deportes y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ares.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 9 de febrero, a las 19:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Alianzas Aresanas. Ares.

Población a la que va dirigida: Población adulta y adultos mayores.

#### Estimulación cognitiva durante los tratamientos oncológicos

<u>Descripción</u>: Papel de la función cognitiva y emocional durante los procesos de tratamientos hormonales, aportando herramientas y ejercicios prácticos de estimulación. Mas información e inscripción: Inscripción previa 981 37 00 03 / ferrol@contraelcancer.es

Fecha y hora de la actividad: Jueves 22 de febrero, a las 12:30-13:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Sede de la Asociación Española Contra el Cáncer en Ferrol (R/Terra, 5).

Población a la que va dirigida: Población general.

#### VII Carrera de Montaña-Montes de Couzadoiro

<u>Descripción</u>: Evento deportivo con tres opciones de carrera (21,5 km, 16 km, 10 km) y una marcha (12 km). Mas información e inscripción: Fin de inscripción el jueves 29 de febrero. https://inscripciones.galitiming.com/inscripcion/vii-carrera-demontana-montes-de-couzadoiro-2024-2/inscripcion\_datos

Fecha y hora de la actividad: Domingo 3 de marzo, a las 9:30 h.

Lugar de la actividad: Lugar Pena 37, 15339. Ortigueira.

Población a la que va dirigida: Población general.

### Educación emocional, técnicas de Relajación

<u>Descripción</u>: Diferentes técnicas de relajación. Meditación y concentración. Síntomas y efectos del estrés y la ansiedad. Fuentes de estrés - factores claves - conocer a los tuyos. Conocer, entender y manejar el estrés y la ansiedad en tu vida. Estrategias para manejar, reducir y relajar el estrés. Mas información e inscripción: Fin de inscripción el jueves 29. Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos

Fecha y hora de la actividad: Martes 20 de febrero, a las 16:30-19:30 h.

Lugar de la actividad: Local social Régoa. R/Barral nº 5, Cedeira.

Población a la que va dirigida: Población general.

# Área Sanitaria de Lugo, A Mariña y Monforte de Lemos



#### Hablemos de Alimentos...

<u>Descripción</u>: Taller formativo organizado por Paula Roca Saavedra (Dietista-Nutricionista en el C.S. de Vilalba) y Antía Pérez Vázquez (Dietista-Nutricionista en el C.S. de Outeiro de Rei y Guitiriz) donde se va a exponer la diferencia entre alimentación y nutrición.

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Martes, 06 de febrero de 2024 de 16:00 a 17:30 h.

Lugar de la actividad: Centro Sociocultural de Friol.

#### **Carnaval Renal**

<u>Descripción</u>: Taller formativo organizado por Alberto Núñez González (Nutricionista) para promover la salud renal, educar sobre alimentación saludable y fomentar la participación activa.

Fecha y hora de la actividad: Jueves, 8 de febrero de 10:00 a 14:00h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Centro Social Municipal María Balteira, Rúa Angelo Colucci 19, 27003, Lugo.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Comida sana, raciones y organización de menús

<u>Descripción</u>: Charla formativa organizada por Marta Pérez Fandiño (Dietista-Nutricionista) acerca de alimentación saludable.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 05 de febrero de 2024 las 16:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud Islas Canarias.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Mitos alimentarios**

<u>Descripción</u>: Charla formativa organizada por Marta Pérez Fandiño (Dietista-Nutricionista) acerca de alimentación saludable.

Fecha y hora de la actividad: Lunes, 19 de febrero a las 16:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud Islas Canarias.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Marcha y Trailiño de la La.D.C. Alboi

<u>Descripción</u>: Pruebas organizadas por la Asociación Deportiva Cultural "Alboi" con la colaboración del Ayuntamiento de Viveiro.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 4 de febrero de 2024.

Lugar de la actividad: Viveiro, Lugo.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Trail del Castelo & Trail del Lor

Descripción: Pruebas organizadas por Quiroga Trail Challenge.

Fecha y hora de la actividad: Sábado y Domingo 24-25 de febrero de 2024.

Lugar de la actividad: Quiroga, Lugo.

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



### Programa "PROFUNDIZANDO EN LAS EMOCIONES", Espacios 60

<u>Descripción</u>: 8 sesiones con periodicidad semanal de 2 horas cada una con contenidos relacionados con expresión emocional para mayores de 60 años impartido por Afundación Abanca. Mas información e inscripción: acudiendo al Espacio 60 Afundación (Rúa del Paseo, 6, Ourense). Teléfono: 988 236 303 / E-mail: mas60ourense@afundacion.org

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Lunes de 19 febrero al 15 abril, de 17:00 a 18:30 h.

Lugar de la actividad: Espacio 60 Ourense (Rúa del Paseo, 6. Ourense.

Población a la que va dirigida: Mayores de 60 años.

#### Conferencia Cómo cuidar ética y humanamente

<u>Descripción</u>: Conferencia sobre información sobre cómo cuidar al cuidador informal impartido por la Dra. M. Carmen Massé. Mas información e inscripción: de forma gratuita, acudiendo al Espacio 60 Afundación (Rúa del Paseo, 6, Ourense). Teléfono: 988 236 303 / E-mail: mas60ourense@afundacion.org

Fecha y hora de la actividad: 21 de febrero, de 10:00 a 12:00 horas.

<u>Lugar de la actividad</u>: Espacio 60 Ourense. Rúa del Paseo, 6. Ourense.

<u>Población a la que va dirigida</u>: Cuidadores informales y/o familiares de personas mayores dependientes.

#### Como mantener una buena salud buco-dental

<u>Descripción</u>: Taller sobre salud dental impartida por la higienista María Sol Mouriño del servicio de atención primaria de Bande.

Fecha y hora de la actividad: Martes 20 de febrero a las 11:00 h.

Lugar de la actividad: Ayuntamiento de Lobios.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Seguridad alimentaria

<u>Descripción</u>: Sesión de alimentación impartida por la nutricionista María Celemín Salazar del centro de salud de A Cuña.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 22 de febrero de 16:00 a la 17:30 h.

Lugar de la actividad: Centro cívico de A Cuña.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Ruta Sierra de San Mamede

<u>Descripción</u>: Ruta cultural por la Sierra de San Mamede con una dificultad alta, organizada por el Campus Agua de Ourense. Más información e inscripción: Campus Activo UVIGO

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Sábado 17 de febrero. El horario se comunica por correo-e el viernes anterior a la ruta.

<u>Lugar de la actividad</u>: Recogida del autobús en el Café Perla, Pabellón Deportes UVigo.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Etapa 3: Parada de Sil - Santo Estevo de Ribas de Sil - 21,40 kilómetros

<u>Descripción</u>: Ruta de senderismo por la Ribeira Sacra de 21,40km, organizada por el Club Montañismo Barco. Más información e inscripción: El Camino del Monje (clubtrevincabarco.org)

Fecha y hora de la actividad: Sábado 10 de febrero a las 08:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Saldrá el transporte desde el Ayuntamiento de O Barco de Valdeorras.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Como mejorar las relaciones interpersonales

<u>Descripción</u>: Taller impartido por las enfermeras de ESAD Cristina Rodríguez y Paula Fernández del Centro de Salud de Allariz.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 15 de febrero a las 12:30 h.

Lugar de la actividad: Salón de Actos Hogar del Mayor.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Obesidad: Camino sencillo para el cambio

<u>Descripción</u>: Taller impartido por Alba García Cid, nutricionista del Centro de Salud de A Ponte.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 22 de febrero a las 18:30 h.

Lugar de la actividad: Centro Cívico de A Ponte.

Población a la que va dirigida: Población general.

### Obesidad: un problema de salud

<u>Descripción</u>: Taller impartido por la Alba García Cid nutricionista del Centro de salud de la Ponte.

Fecha y hora de la actividad: Martes 27 de febrero a las 18:00 h.

Lugar de la actividad: Asociación de Vecinos de Palmés.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Taller de Relajación y Mindfulness

<u>Descripción</u>: Este curso enseñará las ventajas del mindfulness y la meditación como una práctica a incluir en tu rutina cotidiana ya que se consiguen muchos beneficios para nuestra salud física y emocional, desarróllase la resiliencia, ayuda a rebajar los niveles de ansiedad y estrés, mejora el autocontrol y aumentan los niveles de concentración y memoria. Más información e inscripción: Por teléfono o enviando un Whatsapp al 988236303 o en el correo mas60ourense@afundacion.org

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Viernes de 11:30 a 12:50 h de 12 de enero al 24 de mayo (inscripción abierta).

Lugar de la actividad: Centro de Afundación de Ourense (Calle del Paseo, 6).

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Escuela de personas cuidadoras

<u>Descripción</u>: Taller compuesto por 6 sesiones impartidas por Fidel Sampedro (médico) y María Jesús García (enfermera).

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Miércoles 7, 14, 21 y 28 de febrero y miércoles 6 y 13 de marzo de 16:30 a las 18:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de A Pobra de Trives.

Población a la que va dirigida: Personas cuidadoras formales e informales.

#### "Cuidarse para Cuidar"

<u>Descripción</u>: Taller impartido por María González y María Rodríguez (enfermeras especialistas en salud mental).

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Lunes 5 de Febrero a las 16:30 h.

Lugar de la actividad: Sala de Juntas del Centro de Salud de Celanova (1º piso).

Población a la que va dirigida: Personas cuidadoras formales e informales.

# "Prevención Vascular: La importancia de la alimentación"

<u>Descripción</u>: Taller impartido por el Miguel Portomeñe (Nutricionista) y por María González Fondado (EfyC).

Fecha y hora de la actividad: Martes 27 de febrero a las 11:30 h.

Lugar de la actividad: Centro cultural O Picouto-Ramirás.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Vivir bien con diabetes

<u>Descripción</u>: Taller impartido por Maria Celemín (dietista-nutricionista) del Centro de Salud de Mariñamansa.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 29 de febrero del 2024 las 16:30 h.

Lugar de la actividad: Salón de actos Colegio San Pío X.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Vivir blen con diabetes

<u>DescriPción</u>: Taller impartido por Antonio Zapata Buide (EFyC), María Cristina Vargas González (dietista-nutricionista) e Silvia Bangueses Carpintero e Alba Lorenzo Madarnas (ESAD).

Fecha y hora de la actividad: Martes 20 de febrero a las 16.30 h.

<u>Lugar da actividad</u>: Edificio multiusos de San Cristovo de Cea.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Alimentación infantil, método blw

<u>Descripción</u>: Taller impartido por Nuria Callejo (dietista-nutricionista) del Centro de Salud de O Carballiño.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 9 de febrero las 12:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Centro de Salud de O Carballiño.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Caminamos Juntos**

<u>Descripción</u>: Microandainas organizadas por el EAPS del Centro de salud de O Couto.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 14 y 28 de febrero las 08:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de O Couto.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Plato saludable y menú saludable

<u>Descripción</u>: Taller sobre alimentación saludable impartido por la nutricionista del servicio de atención primaria de Bande y Castro Caldelas y por la nutricionista del centro de salud de A Cuña.

Fecha y hora y lugar de la actividad:

Martes 6 de febrero de 16:00 a 17:30 h. Casa de la cultura de Muiños.

Lunes 12 de febrero a las 12:30 h. Centro Cívico de A Cuña.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Plato saludable y menú equilibrado

<u>Descripción</u>: Obradoiro sobre alimentación saludable impartido por los nutricionistas de los Centros de Salud de O Carballiño, A Cuña, Novoa Santos, A Carballeira y A Valenzá.

Fecha y hora y lugar de la actividad

Edificio Sociocultural Manuel Chamoso Lamas-Boborás: Viernes 2 de febrero a las 12:00 h.

Centro cívico de La Cuña: Martes 6 de febrero de 16:00 a la 17:30 h.

Centro de salud Nóvoa Santos sala de formación 5º andar puerta 505: Miércoles 14 de febrero a las 18:00 h.

Asociación CARLASCA, A Carballeira (Ourense): Jueves 15 de febrero a las 17:00 h.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Leer e interpretar las etiquetas de los alimentos

<u>Descripción</u>: Obradoiro impartido por la nutricionista del Centro de Salud de A Carballeira y del Centro de Salud de A Valenzá.

Fecha y hora y lugar de la actividad

Salón de plenos del Ayuntamiento de Toén: Miércoles 28 de febrero del a las 18:30 h.

Local social de San Cibrao das Viñas: Jueves 29 de febrero las 17:00 h.

Edificio multiusos de Puente Noalla: Jueves 29 de febrero las 18:30 h.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Seguridad alimentaria

<u>Descripción</u>: Sesión de alimentación impartida por la dietista-nutricionista del centro de salud de Valle Inclán.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 8 de febrero a las 17:30 h.

Lugar de la actividad: Local social de Vilariño, Pereiro de Aguiar.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Mi mundo en un dibujo

<u>Descripción</u>: Jornada de sensibilización Síndrome de Asperger impartido por trabajadores del SAP de Valle Inclán y del SAP de O Carballiño.

Fecha y hora y lugar de la actividad

Centro de salud de Valle Inclán: Lunes 19 de febrero a las 8:00 h.

Centro de salud de O Carballiño: Lunes 19 de febrero a las 8:00 h.

Población a la que va dirigida: Población general.

## 'Mi peque no come... que puedo hacer?

<u>Descripción</u>: Obradoiro impartido por Ana López (dietista-nutricionista).

Fecha y hora de la actividad: Jueves 22 de febrero a las 19:00 h.

Lugar de la actividad: Local de la Asociación Mimiños (Xinzo de Limia).

Población a la que va dirigida: Población general.

# Área Sanitaria de Pontevedra y O Salnés



#### En marcha contra el cáncer. Rutas saludables

<u>Descripción</u>: Marcha recurrente todos los jueves promovida por la La con el fin de promover la actividad física. Mas información e inscripción: No teléfono gratuito 900 100 036 o en la sede de la Asociación Español Contra el Cáncer en Pontevedra

Fecha y hora de la actividad: Inicia el jueves 1 de febrero las 10:30 h o las 17:00 h.

Lugar de la actividad: Pendiente de confirmar cada semana.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Charlando en familia: "Establecimiento de normas y límites"

<u>Descripción</u>: Charla cuyo objetivo es hablar de esas limitaciones que las familias deben ponerle a los menores para que se enfrenten al mundo con seguridad y para que puedan establecer relaciones sanas de convivencia social.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 23 de febrero las 20:00 h.

Lugar de la actividad: Museo Municipal Manuel Torres (Marín).

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Día Mundial de la Salud Sexual

<u>Descripción</u>: Desde lo centro de salud de Ribadumia van a llevar a cabo una jornada para concienciar sobre las enfermedades de transmisión sexual, debido su elevado incidente.

#### Programa:

la Parte: ¿Por que hay un incremento paulatino de las I.T.S. (Infecciones de Transmisión Sexual)? Descripción de las más prevalentes: ¿Cómo se contagian? ¿Cómo se manifiestan? ¿Cómo las tratamos? Prevención de las I.T.S.

2ª Parte: Resultados de un Estudio sobre Conocimientos y Hábitos Sexuales en una cohorte de adolescentes gallegos.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 16 de febrero las 18:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Auditorio Municipal de Ribadumia.

Población a la que va dirigida: Población general, especialmente la adolescentes.

#### Igualdad y prevención de las violencias machistas

<u>Descripción</u>: Formación teórico-práctica sobre igualdad, los feminismos y la prevención en las diferentes tipologías de violencia machista. Mas información e inscripción: Curso de igualdad y prevención de las violencias machistas. Escuela Feminista de la Juventud - APUNTATE los eventos del Ayuntamiento de Pontevedra

Fecha y hora de la actividad: Martes 20 y 27 de febrero y 5 marzo de 17:00 a 20:00 h.

Lugar de la actividad: Oficina de Juventud Casa de la Luz (Pontevedra).

<u>Población a la que va dirigida</u>: Población entre 15-35 años. Las personas interesadas mayores de esta edad pueden hacer la solicitud igualmente.

# Área Sanitaria de Vigo



#### Taller "Vivir en calma. El cerebro como aliado"

<u>Descripción</u>: Herramientas para la gestión del estrés en la vida diaria impartido por Marta Pérez Álvarez, Terapeuta Ocupacional de la REGAPS, y María Victoria Martín Miguel, Médica especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Mas información e inscripciones: Escribiendo o llamando al 683159441

Fecha y hora de la actividad: Viernes 16 y 23 de febrero, de 10:30 a 12:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud Rosalía de Castro (Vigo).

Población a la que va dirigida: Población general

#### Vamos a andar y más...

<u>Descripción</u>: Ciclo de Marchas saludables organizadas por la nutricionista y la fisioterapeuta del Centro de Salud Val Miñor.

Fecha y hora de la actividad: Todos los viernes, de 10:00 a 11:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Centro de Salud de Gondomar.

Población a la que va dirigida: Población general

### **Quedamos para caminar**

<u>Descripción</u>: Andaduras saludables organizadas por el personal del Centro de Salud de A Guarda.

Fecha y hora de la actividad: Todos los lunes, de 12:30 a 13:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Salida desde lo Centro Cultural de A Guarda (r/ Rosalía de Castro, 3).

Población a la que va dirigida: Población general

## **Martes saludables**

<u>Descripción</u>: Sesiones formativas sobre alimentación, actividad física, ocio, recursos sociales,..., impartidas por el personal del Centro de Salud de A Guarda y de entidades de la villa.

Fecha y hora de la actividad: Todos los martes, de 12:30 a 13:30 h.

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

<u>Población a la que va dirigida</u>: Población general

#### **Paseos activos**

<u>Descripción</u>: Andaduras de acondicionamiento físico organizadas por la fisioterapeuta comunitaria del Centro de Salud de Ponteareas.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 1 y viernes 16 de febrero, a las 11:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Salida desde lo Centro de Salud de Ponteareas.

Población a la que va dirigida: Población general

## Alimentación en la primera infancia

<u>Descripción</u>: Obradoiro organizado por la Escuela Gallega de Salud para ciudadanos e impartido por la médico-pediatra coordinadora de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del área sanitaria de Santiago. Mas información e inscripciones: Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Martes, 6 de febrero, de 17:00 h a 20:00 h.

Lugar de la actividad: Escuela infantil Gallina Azul de Valadares (Vigo).

Población a la que va dirigida: Educadores, familiares y ciudadanía en general.

## Etiquetado nutricional, ¿sabemos el que comemos?

<u>Descripción</u>: Obradoiro impartido por la nutricionista del Centro de Salud Pintor Colmeiro (Vigo).

Fecha y hora de la actividad: Jueves, 8 de febrero, a las 17:30 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Sede de la Asociación Vecinal Doctor Fleming (r/ Zamora, 80 ? Vigo).

Población a la que va dirigida: Población general.

## Alimentación saludable y disfagia

<u>Descripción</u>: Obradoiro impartido por la nutricionista, la enfermera ESAD y las EIR del CS Val Miñor.

Fecha y hora de la actividad: Martes, 20 de febrero, a las 17:00 h.?

Lugar de la actividad: Multiusos Ángel Bedriñana (Baiona).

#### En marcha contra el cáncer

<u>Descripción</u>: Rutas saludables organizadas por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Mas información e inscripción: en el Teléfono 900.100.036 o en la sede de la AECC en Vigo (Rúa de la Ronda de Don Bosco, 41 Of. 5).

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: A partir de 20 de febrero , todos los martes, a las 10:30h y a las 17:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Sede de la AECC en Vigo (Rúa de la Ronda de Don Bosco, 41? Of. 5).

Población a la que va dirigida: Población general.

## La alimentación saludable comienza por la compra

<u>Descripción</u>: Charla sobre compra y etiquetado nutricional impartida por la nutricionista del Centro de Salud de A Cañiza.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 21 de febrero, de 10:00 a 11:30 h.?

Lugar de la actividad: Centro de Salud de A Cañiza.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Alimentación saludable para toda la familia

<u>Descripción</u>: Charla impartida por la nutricionista del Centro de Salud de Teis en colaboración con el Plan Comunitario de Teis.

Fecha y hora de la actividad: Lunes, 26 de febrero, de 16:30 a 18:30 h.

Lugar de la actividad: Plan Comunitario de Teis (r/ Acotadas, 59 ? Vigo).

Población a la que va dirigida: Población general.

## Alimentación saludable y planificación de menús

Descripción: Obradoiro impartido por la nutricionista del CS Val Miñor.

Fecha y hora de la actividad: Jueves, 29 de febrero, a las 17:00 h.

<u>Lugar de la actividad</u>: Aula Neural de la Jefatura de la Policía Local de Gondomar.

Población a la que va dirigida: Población general.

## Programa de Agilidad

<u>Descripción</u>: Programa de prevención de caídas para la prevención de la dependencia impartido por la fisioterapeuta comunitaria del Centro de Salud de Teis.

Fecha y hora de la actividad: Jueves, de 15:30 a 16:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Teis (Vigo).

<u>Población a la que va dirigida</u>: Pacientes con riesgo de caídas o tras una inmovilización prolongada, derivados por el médico de atención primaria.

#### Programa de acondicionamiento físico

<u>Descripción</u>: Programa de ejercicio terapéutico y educación para la salud impartido por la fisioterapeuta comunitaria, con la colaboración de la nutricionista, del Centro de Salud de Teis y del Centro de Salud de Redondela.

Fecha y hora y lugar de la actividad

Centro de Salud de Teis (Vigo): martes y jueves, en horario de tarde (2 grupos).

Centro de Salud de Redondela: lunes y miércoles, en horario de mañana (3 grupos).

<u>Población a la que va dirigida</u>: Pacientes con dolor crónico musculo-esquelética derivados por el médico de atención primaria.

#### **Marchas saludables**

<u>Descripción</u>: Marchas de una hora de duración organizadas por la médico responsable de la actividad comunitaria y MIR del Centro de Salud Costa. En caso de lluvia se imparte un taller de hábitos de vida saludables.

Fecha y hora de la actividad: Todos los miércoles, a las 11:00 h.

Lugar de la actividad: Salida desde lo Centro de Salud Costa (Vigo).

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Marchas saludables**

<u>Descripción</u>: Marchas saludables para los pacientes del Centro de Salud de Salceda de Caselas.

Fecha y hora de la actividad: Todos los viernes, de 8:30 a 9:30 h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Salceda de Caselas.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### Menopausia, ¡empodérate!

<u>Descrición</u>: Charla sobre el cribadao de cáncer de cérvix y los principales cambios durante la menopausia, impartido por la matrona y la enfermera ESAD del Centro de Salud de Coruxo.

<u>Data e hora da actividade</u>: Miércoles 7 de febrero, ás 11:00h.

Lugar da actividade: Centro de Salud de Coruxo.

Poboación á que vai dirixida: Población general.

# Etiquetado nutricional y compra saludable

Descrición: Charla impartida por la nutricionista del Centro de Salud de Cangas.

Data e hora da actividade: Jueves 22 de febrero, de 18:30 a 19:30h.

Lugar da actividade: Centro de Salud de Cangas.

Poboación á que vai dirixida: Población general.

## II Mushing Fontefría

<u>Descripción</u>: Prueba deportiva con diversidad de modalidades. Transcurre en su totalidad por caminos y pistas, los circuitos son en 3 distancias: infantil, junior y senior/veteráns. Siendo lo más largo de 5,14 km, y el más corto entorno a los 2 km. Mas información e inscripción: Il MUSHING DE FONTEFRIA LIGA GALLEGA (galitiming.com)

<u>Fecha y hora de la actividad</u>: Domingo 25 de febrero las 10:00 h.

Lugar de la actividad: Salida y meta junto al prado de Fontefría, A cañiza.