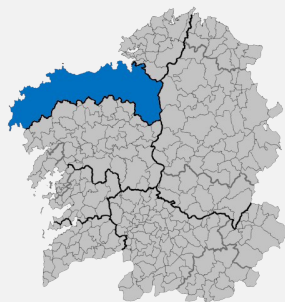


Axenda saudable – marzo 2024

Área Sanitaria da Coruña e Cee



O cerebro e o labirinto da obesidade.

Descrición: Charla enmarcada no ciclo de conferencias “Os labirintos do cerebro” organizada polo MUNCYT. Para máis info: [Folleto Labirintos do cerebro](#).

Data e hora da actividade: Xoves 7 de marzo de 19:00 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: MUNCYT. Praza Museo Nacional de Ciencia 1, 15011 A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

IX Trail-Andaina polas Cabeceiras do Anllons.

Descrición: Ruta polas Cabeceiras do río Anllons. Para máis info e inscricións: [IX Trail e Andaina polas Cabeceiras do Anllons | Deporticket \(cronotec.es\)](#)

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo as 09:00 horas.

Lugar da actividade: Saída dende o I.E.S. Agra de Leborís. Concello de Laracha

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 18 anos e os menores de máis de 16 con permiso de consentimento firmado polos seus titores legais.

Taller ¿Sabes como levar unha alimentación saudable?

Descrición: Taller impartido pola Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde de Vimianzo sobre alimentación saudable.

Data, hora e lugar da actividade:

- Escola da Parroquia de Tines (Vimianzo): **Venres 1 de marzo de 10:00 a 11:00**
- Escola da Parroquia de Bamiro (Vimianzo): **Venres 1 de marzo de 11:30 a 12:30**
- Salón Parroquial Castromil, parroquia de Salto (Vimianzo): **Venres 15 de marzo de 10:00 a 11:00**
- Sala conferencias Casa Cultura de Vimianzo: **Venres 15 de marzo de 11:00 a 12:30**
- Escola Pasarela da parroquia de Calo (Vimianzo): **Venres 22 de marzo de 10:00 a 11:00**
- Local Social de Carantoña (Vimianzo): **Venres 22 de marzo de 11:30 a 12:30**

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Escola de alimentación saudable.

Descrición: Charla impartida pola Dietista-Nutricionista do C.S. Elviña- Os Rosales.

Data e hora da actividade: Luns 4, 11 e 18 de marzo de 12:00 a 13:00 h.

Lugar da actividade: Centro de saúde Os Rosales.

Poboación á que vai dirixida: Doentes do C.S.

Taller de menopausa.

Descrición: Charla impartida pola Dietista-Nutricionista do C.S. Elviña- Os Rosales.

Data e hora da actividade: Venres 1, 8, 15 e 22 de marzo de 19:00 a 20:00 h.

Lugar da actividade: Centro cívico Os Rosales.

Poboación á que vai dirixida: Toda a cidadanía.

Escola de alimentación saudable para nenos e familias.

Descrición: Charla impartida pola Dietista-Nutricionista do C.S. Elviña- Os Rosales.

Data, hora e lugar da actividade:

- Centro de saúde Os Rosales: Luns 25 e mércores 27 de marzo de 12:00 a 13:00 h.
- Centro de saúde Elviña- Novo Mesoiro: Martes 26 de marzo de 10:00 a 12:00 h.

Poboación á que vai dirixida: Doentes menores e familiares.

Educación emocional e sexual na familia.

Descrición: Obradoiro de Redes Familiares ten como finalidade crear un espazo de reflexión no que compartir inquiredanzas, dúbidas e dificultades co obxectivo de construír ferramentas educativas que contribúan positivamente no desenvolvemento dos fillos e fillas.

Data e hora da actividade: Luns 4 de marzo de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación Down A Coruña, Av. De Pedralonga, 74a, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Familias de socios de Down Coruña.

Corre na contorna da Torre de Hércules

Descrición: Circuito de carreiras populares en distintos puntos da cidade de A Coruña.

Data e hora da actividade: 23 de marzo ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Paseo dos Menhires (zona da estatura a Breogán).

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

XII Carreira pedestre concello de Camariñas

Descrición: Carreira popular pedestre ubicada no IX CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES CORRENDO POLA COSTA DA MORTE 2024, promovida por un conxunto de concellos da Costa da Morte. Para máis info.: [Competiciones - IX CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES CORRENDO POLA COSTA DA MORTE 2024 - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#).

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: Avenida Ambrosio Feijoo, Camariñas, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, tanto nenos/as como adultos (nados no 2021 e anteriores).

Sexualidade en pacientes oncolóxicos

Descrición: Charla impartida por unha sexóloga e fisioterapeuta.

Data e hora da actividade: Mércores 13 de marzo de 12:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Sede Asociación Española contra o Cancro A Coruña, Rúa Real, 1, 1º, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Aproximación ao dano cerebral adquirido

Descrición: Charla impartida pola Educadora Social de FEGADACE, para máis info.: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#).

Data e hora da actividade: Luns 4 de marzo de 16:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de amas de casa Vagalume. Rúa Pousadoira, 22, Brexo Lema (Cambre).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, facendo especial atención ás mulleres e persoas maiores de 50 anos.

XI Ruta BTT Concello de Carnota

Descrición: Ruta cicloturística non competitiva polo concello de Carnota, para máis info: [Cronotec](#).

Data e hora da actividade: Venres 29 de marzo ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: Pavillón polideportivo Carnota.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 18 anos, no caso dos menores de idade, a solicitude de inscrición deberá ir acompañada dunha autorización dos proxenitores.

Reunión grupo de apoio a lactancia materna

Descrición: Grupo de apoio a lactancia materna organizado por Alma Lactancia. Para máis info e inscricións: [Alma Lactancia](#).

Data, hora e lugar da actividade:

- Centro Cívico Os Rosales, A Coruña: Tódolos martes do mes de marzo de 16:15 a 18:00 h.
- Aula Celia e Esperanza Brañas, Culleredo, A Coruña: Venres 1 e 15 de marzo de 10:30 a 12:00 h.

Poboación á que vai dirixida: Aberta a tódalas nais lactantes.

Charla de lactancia materna para mulleres embarazadas

Descrición: charla para mulleres embarazadas organizado por Alma Lactancia. Para máis info e inscricións: [Alma Lactancia](#).

Data e hora da actividade: Sábado 30 de marzo de 11:00 a 13:00 h.

Lugar da actividade: Centro Cívico Os Rosales, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Aberta a todas as mulleres embarazadas.

Obradoiro de Introducción da Alimentación Complementaria

Descrición: Obradoiro organizado por Alma Lactancia impartido por Emma Enríquez Merayo, licenciada en Farmacia e diplomada en Dietética e Nutrición humana. Para máis info: [Alma Lactancia](#).

Data e hora da actividade: Sábado 9 de marzo as 11:00 h.

Lugar da actividade: Aula Celia e Esperanza Brañas, Culleredo, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Sal a pasear e conversar

Descrición: Paseos en pequenos grupos, organizada por Afundación. Para máis info: [Afundación sal a pasear](#).

Data e hora da actividade: Tódolos martes do mes de marzo de 11:00 a 12:00 h.

Lugar da actividade: Espazo +60 Afundación A Coruña, Rúa alta 7, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Actividade gratuita para socios do Espazo +60 Afundación.

Obradoiro de Batchcooking

Descrición: Obradoiro impartido polo concello de Miño no que as familias aprenden coñecementos de nutrición e de cociña de produtos de proximidade.

Data e hora da actividade: Luns 9 e 10 de marzo de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Casa do Pescador de Miño. Rúa Curro, 33, Miño, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Dirixida a toda poboación, incluídos nenos maiores de 3 anos con preferencia os empadroados en Miño.

Charlas nutricionais do centro de saúde de Vimianzo

Descrición: Charlas nutricionais de diferentes temáticas impartidas pola nutricionista da unidade de Apoio Nutricional do Centro de Saúde de Vimianzo – Ponteceso.

Data e hora da actividade: Xoves 7, 14 e 21 de marzo as 11:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de xuntas do centro de saúde de Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Charlas nutricionais do centro de saúde de Ponteceso

Descrición: Charlas nutricionais de diferentes temáticas impartidas pola nutricionista da unidade de Apoio Nutricional do Centro de Saúde de Vimianzo – Ponteceso.

Data e hora da actividade: Mércores 6, 13 e 20 de marzo as 12:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de espera do PAC de Ponteceso.

Poboación á que vai dirixida: Toda a poboación.

Cociña renal saudable

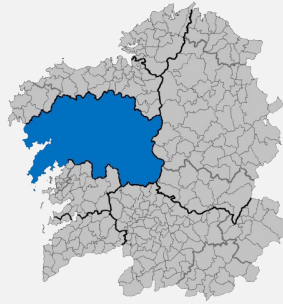
Descrición: Charla-taller impartida pola Dietista-Nutricionista de ALCER Galicia, para máis info.: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#).

Data e hora da actividade: Martes 12 de marzo de 16.00 a 20.00 h.

Lugar da actividade: Centro Cívico de Monelos, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Dirixida a persoas con enfermidade renal, familiares, cuidadores e cidadanía en xeral.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza



Obradoiro para a premenopausa: como sobrelevar os cambios hormonais coa alimentación. Prevención de patoloxías

Descrición: Obradoiro organizado pola nutricionista do CS de Rianxo.

Data e hora da actividade: Xoves 21 de marzo ás 11:00 h

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Rianxo.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Obradoiro para a premenopausa: como sobrelevar os cambios hormonais coa alimentación. Prevención de patoloxías

Descrición: Obradoiro organizado pola nutricionista do CS de Boiro

Data e hora da actividade: Mércores 20 de marzo ás 11:00 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Programa de Saúde Alimentaria: Charla Intro Sobrepeso

Descrición: Charla organizada por Liseth Medina (nutricionista do CS) coa colaboración de todos os nutricionistas do centro. Previa inscrición no CS Concepción Arenal, en horario de mañá (de 09:00 a 13:00 horas), na consulta 3 (planta 1); en horario de tarde (de 15:00 a 20:00 horas), na consulta 1 (planta 4) e na consulta 6 (planta 3)

Data e hora da actividade:

- Martes 05 de marzo ás 12:00 horas.
- Venres 08 de marzo ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Concepción Arenal (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes con sobrepeso.

Programa de Saúde Alimentaria: Charla Grupo Alimentación Saudable

Descrición: Charla organizada por Liseth Medina (nutricionista do CS) coa colaboración de todos os nutricionistas do centro. Previa inscrición no CS Concepción Arenal, en horario de mañá (de 09:00 a 13:00 horas), na consulta 3 (planta 1); en horario de tarde (de 15:00 a 20:00 horas), na consulta 1 (planta 4) e na consulta 6 (planta 3).

Data e hora da actividade:

- Martes 12 de marzo ás 09:30 horas.
- Venres 15 de marzo ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Concepción Arenal (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes.

Programa de Saúde Alimentaria: Charla Grupo Azucres e Alimentación

Descrición: Charla organizada por Liseth Medina (nutricionista do CS) coa colaboración de todos os nutricionistas do centro. Previa inscrición no CS Concepción Arenal, en horario de mañá (de 09:00 a 13:00 horas), na consulta 3 (planta 1); en horario de tarde (de 15:00 a 20:00 horas), na consulta 1 (planta 4) e na consulta 6 (planta 3).

Data e hora da actividade:

- Martes 19 de marzo ás 12:00 horas.
- Venres 22 de marzo ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Concepción Arenal (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes.

Programa de Saúde Alimentaria: Charla Grupo Etiquetado e Xestión da Compra

Descrición: Charla organizada por Liseth Medina (nutricionista do CS) coa colaboración de todos os nutricionistas do centro. Previa inscrición no CS Concepción Arenal, en horario de mañá (de 09:00 a 13:00 horas), na consulta 3 (planta 1); en horario de tarde (de 15:00 a 20:00 horas), na consulta 1 (planta 4) e na consulta 6 (planta 3).

Data e hora da actividade:

- Martes 2 de abril ás 12:00 horas.
- Venres 05 de abril ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Concepción Arenal (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes.

SaúdeAndo 2024

Descrición: Andaina organizada pola concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde do Milladoiro e o Centro de Saúde de Bertamiráns.

Data, hora e lugar da actividade:

- Saída dende o Centro de Saúde do Milladoiro: Xoves 7 e xoves 21 de marzo ás 17:30 h.
- Saída dende o Centro de Saúde de Bertamiráns: Xoves 14 de marzo ás 17:30 h.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Trail Series 2024 – Trail de Outes

Descrición: Carreira/andaina organizada por Arousa Neo. Máis información e inscricións: [Trail Series 2024 \(arousa.com\)](https://arousa.com)

Data e hora da actividade: Domingo 17 de marzo ás 10:30 h.

Lugar da actividade: Serra de Outes.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Coidado de perrucas e colocación de panos

Descrición: Charla organizada pola Asociación Española Contra o Cancro. Máis información e inscrición previa no 981 57 64 79 ou en santiago.compostela@contraelcancer.es

Data e hora da actividade: Xoves 21 de marzo de 12:30 a 13:30 h.

Lugar da actividade: Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Santiago de Compostela (Avda. Barcelona, 29 baixo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Transgalaica – Maratón mtb series #2 Ames

Descrición: Carreira de bicicleta de montaña organizada polo Club Ciclista Os Esfola Arrós. Máis información e inscricións: [transgalaica: #2 Ames](#)

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo ás 09.30 h.

Lugar da actividade: Saída do Pazo da Peregrina (Bertamiráns).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Transgalaica – Maratón mtb series #3 Silleda

Descrición: Carreira de bicicleta de montaña organizada polo Club Ciclista Trasdeza. Máis información e inscricións: [transgalaica: #3 Silleda](#)

Data e hora da actividade: Domingo 24 de marzo ás 09.30 h.

Lugar da actividade: Saída da Praza da Feira (Bandeira).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

IV Subida a San Cidro

Descrición: Carreira organizada polo Concello de Toques. Máis información e inscricións: [Carreiras Galegas – Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo a partir das 10:30 h.

Lugar da actividade: Saída no Lugar Souto, na zona do Edificio Multiusos, no Concello de Toques.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

V Trail e Andaina Ribeiras do Tambre

Descrición: Carreira/andaina organizada polo Concello de Ames. Máis información e inscricións: [V Trail e Andaina Ribeiras do Tambre – Carreiras Galegas](#)

Data e hora da actividade: Domingo 17 de marzo a partir das 10:00 h.

Lugar da actividade: Saída de Ponte Maceira (trail longo e andaina) / Saída da Praia Fluvial de Tapia (trail curto).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación, deglución e nutrición no dano cerebral adquirido

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)

Data e hora da actividade: Luns 4 de marzo de 16:00 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Salón do Concello de Boqueixón (Lugar Forte, s/n).

Poboación á que vai dirixida: Persoal de axuda no fogar e coidadores/as non profesionais do concello.

Obradoiro coidando ao coidador

Descrición: Obradoiro organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)

Data e hora da actividade: Venres 8 de marzo de 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Club de Xubilados de Porto do Son (Avenida de Galicia, s/n).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, coidadores/as informais.

2ª edición Cronoescalada Torres de Altamira

Descrición: Carreira solidaria organizada polo Club deportivo Brión-Hyupersa Santiago e o Concello de Brión. Máis información e inscricións: [II CRONOESCALADA TORRES DE ALTAMIRA – CONCELLO DE BRIÓN \(galitiming.com\)](https://galitiming.com)

Data e hora da actividade: Sábado 9 de marzo a partir das 16:00 h.

Lugar da actividade: Aldea Pedrouzos 72, Brión.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Marcha Nórdica 2024

Descrición: Marcha nórdica por Santiago de Compostela organizada polo Club Vía Láctea. Para máis info: [Club Vía Láctea | Club de senderismo, montañismo e marcha nórdica en Santiago de Compostela \(clubvialactea.com\)](https://clubvialactea.com)

Data e hora da actividade: Tódolos venres de marzo ás 17:00 h.

Lugar da actividade: Saída dende o Centro Sociocultural de Conxo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación saudable no embarazo

Descrición: Charla impartida por Anabel Rojo e Anxo Carreira.

Data e hora da actividade: Xoves 14 de marzo ás 12:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Galeras.

Poboación á que vai dirixida: Embarazadas no 1º trimestre.

O prato saudable

Descrición: Charla impartida por Anabel Rojo e Anxo Carreira.

Data e hora da actividade: Martes 26 de marzo ás 12:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Galeras.

Poboación á que vai dirixida: Nenos/as de 6 a 12 anos.

Alimentación na menopausia

Descrición: Charla impartida por Anabel Rojo e Anxo Carreira.

Data e hora da actividade: Martes 02 de abril ás 12:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Galeras.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Alimentación complementaria e baby led weaning

Descrición: Charla/obradoiro organizado pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de A Estrada.

Data e hora da actividade: Martes 05 de marzo ás 11:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de A Estrada.

Poboación á que vai dirixida: Grupo reducido e previamente acordado de nais/pais de bebés de 0 a 8 meses.

Alimentación saudable e etiquetado nutricional

Descrición: Charla/obradoiro organizado pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de A Estrada.

Data e hora da actividade: Venres 15 de marzo ás 11:30 h.

Lugar da actividade: Pendente de confirmar.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Intelixencia emocional I – Empatía: na mente do doente de Alzheimer

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Xoves 7 de marzo de 17:00 a 19:00 h.

Lugar da actividade: Centro Agadea LAB (Rúa Rosalía de Castro, 138-Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Persoas que no seu día a día conviven coa enfermidade, xa sexan cuidadores formais ou informais e público en xeral.

Alimentación saudable e prevención de trastornos da conduta alimentaria

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Venres 15 de marzo de 10:30 a 13:30 h.

Lugar da actividade: Fundación Secretariado Xitano (Rúa Ulla, 27 baixo-Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación nas persoas con demencias

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Xoves 21 de marzo de 17:00 a 19:00 h.

Lugar da actividade: Centro Agadea LAB (Rúa Rosalía de Castro, 138-Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: Coidadores e cidadanía en xeral.

Obradoiro solo pélvico

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Martes 5 de marzo de 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Auditorio de Rianxo [Autores da Rianxeira s/n-(Parque Galicia)- Rianxo].

Poboación á que vai dirixida: Preferentemente mulleres entre 30 e 60 anos, e poboación en xeral.

Obradoiro sobre a menopausa

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Martes 12 de marzo de 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Auditorio de Rianxo [Autores da Rianxeira s/n-(Parque Galicia)- Rianxo].

Poboación á que vai dirixida: Preferentemente mulleres de 40 a 60 anos e público en xeral.

Obradoiro sobre menarquía

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Martes 19 de marzo de 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Auditorio de Rianxo [Autores da Rianxeira s/n-(Parque Galicia)- Rianxo].

Poboación á que vai dirixida: Preferentemente nenas, mulleres e público en xeral.

Alimentación nas persoas con demencias

Descrición: Curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns. Máis información e inscricións: [Escola Galega de Saúde para Cidadáns](#)

Data e hora da actividade: Mércores 20 de marzo de 17:00 a 19:00 h.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural do Liceo (Rúa Rinlo, 23 – Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: Coidadores e cidadanía en xeral.

Andaina Saudable

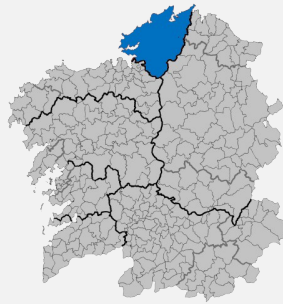
Descrición: Andaina organizada polo Centro de Saúde de Melide.

Data e hora da actividade: Martes 5 de marzo ás 10:00 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Melide.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ferrol



Alimentación Saudable en Embarazo e Lactancia

Descrición: Importancia de seguir unha alimentación saudable nesta etapa da vida e ter en conta algunhas recomendación específicas. Mais información e inscrición: Matrona ou Unidade de Nutrición do C.S. de Fene.

Data e hora da actividade: Luns 11 de Marzo á 13:00h.

Lugar da actividade: C.S. Fene.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres embarazadas e lactantes do municipio de Fene.

Cofecendo as rabietas, xestións, normas e límites na primeira infancia

Descrición: Dentro das Sesións para familias con crianzas en Educación Infantil, realízase este obradoiro no que se compartirán criterios prácticos coma teóricos para entender o motivo polo que as crianzas actúan de xeito intenso en determinadas circunstancias e ao mesmo tempo obter ferramentas prácticas para a realidade diaria das familias e coidadoras/es. Para máis información e inscricións: previa inscrición gratuita o 673 90 39 22 ou veronica.perez@sansadurniño.gal, pódese acudir coas crianzas.

Data e hora da actividade: Mércores 6 de Marzo de 17:00-19:00h.

Lugar da actividade: Casa da Cultura do Concello de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: Familias e persoas que están coidando de crianzas de 0-6 anos.

Mulleres e Ciclos Hormonais ao longo da vida

Descrición: Principais factores de risco asociados os problemas de saúde da muller, dende a perspectiva máis global e metabólica das amenoreas, dismenorreas, síndrome de ovarios poliquísticos e outras anomalías propias do xénero feminino. Tamén das principais medidas terapéuticas para resolver e recuperar a saúde hormonal feminina. Mais información e inscrición: Organizado pola concellaría de deportes e servizos sociais do concello de Ares.

Data e hora da actividade: Venres 15 de Marzo ás 19:00h.

Lugar da actividade: Alianzas Aresanas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación Xeral, mulleres e persoas que traballen en ambientes sanitarios ou parasanitarios.

Exercicio terapéutico no paciente oncolóxico

Descrición: Charla informativa sobre a importancia do exercicio, en calquera das etapas da enfermidade, para así diminuír os efectos secundarios dos tratamentos e prever as secuelas, desmontando falsas crezas sobre a práctica do exercicio terapéutico oncolóxico. Mais información e inscrición: Inscrición previa 981 37 00 03 / ferrol@contraelcancer.es.

Data e hora da actividade: Xoves 21 de Marzo de 12:30-13:30h.

Lugar da actividade: Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Ferrol (R/Terra, 5).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral. Prioridade Pacientes oncolóxicos.

Pesocentrismo

Descrición: Cambiar a concepción do pensamento de que o peso é a base e o centro da saúde. Mais información e inscrición: Unidade de Nutrición do C.S. de Narón.

Data e hora da actividade: Venres 8 de Marzo ás 12:00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Narón.

Poboación á que vai dirixida: Poboación Xeral.

Impacto e prevención do bullying na vida das nosas crianzas.

Descrición: Obradoiro no que se informará sobre a importancia da prevención, detección do acoso e ademáis de dotar de ferramentas para poder xerar unha vía de comunicación coas crianzas. Unha das finalidades é crear conciencia nas rapazada a través das súas familias da problemática do acoso para evitar que sexan vítimas, dispoñendo de recursos para poder ofrecerlles e que así saiban protexer creando unha rede de seguridade entre iguais. Mais información e inscrición: previa inscrición gratuita o 673 90 39 22 ou veronica.perez@sansadurniño.gal, pódese acudir coas crianzas.

Data e hora da actividade: Mércores 20 de Marzo de 17:00-18:30.

Lugar da actividade: Casa da Cultura do Concello de San Sadurniño.

Poboación á que vai dirixida: Dirixido a nais, pais e persoas que teñan ao ser cargo a crianzas entre 6 e 16 anos.

Marchas ciclistas populares. Concello de Ferrol

Descrición: Marchas ciclistas para favorecer a actividade física en grupo cun percorrido de 11 km. Mais información e inscricións: Os menores de 15 anos deberán ir acompañados por un adulto. Obrigatorio o uso de casco ríxido. ccferrol@clubciclistaferrol.es.

Data e hora da actividade: Domingo 31 de Marzo ás 11h, haberá que estar media hora antes para inscribirse.

Lugar da actividade: Saída dende a Praza de Armas. Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación Xeral.

Gestión Emocional ante el duelo y las pérdidas

Descrición: Identificación das etapas no proceso de dolo; pistas e pautas para afrontar emocionalmente as pérdidas; a oportunidade da escoita activa e no acompañamento do voluntariado e os profesionais ás persoas maiores. Cuestións prácticas na relación de axuda. O *counselling* como modelo de intervención e comunicación. Mais información e inscrición: pilarlourido.cdmondonado@caritas.es.

Data e hora da actividade: Luns 4 de Marzo de 17:00-20:00h.

Lugar da actividade: Sede Afundación Ferrol Plaza Constitución s/n, 15402. Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 65 anos, voluntariado do programa CON-VIVINDO, así profesionais e outras/os vinculados aos procesos de envellecemento saudable.

Mitos vs Realidade, sobre unha alimentación saudable

Descrición: desmentir os mitos alimentarios máis presentes entre a poboación e aportar información veraz baseada na evidencia actual. Mais información e inscrición: Calquera dúbida comunicarse coa Casa da Cultura de Fene.

Data e hora da actividade: Venres 15 de Marzo ás 12:00h.

Lugar da actividade: Casa da Cultura do Concello de Fene.

Poboación á que vai dirixida: Poboación Xeral.

Etiquetado Nutricional

Descrición: Nocións básicas de como interpretar unha etiqueta nutricional. Mais información e inscrición: Inscríbese no mostrador do C.S. de Narón ou na propia consulta da U. Nutrición.

Data e hora da actividade: Venres 22 de Marzo ás 12h.

Lugar da actividade: C.S. Narón.

Poboación á que vai dirixida: Poboación Xeral.

Noite das Pepitas

Descrición: Festa de Galicia de interese turístico e propia da cidade de Ferrol con roldas polas rúas e actuacións dos grupos de homes, mulleres e mixtos.

Data e hora da actividade: Luns 18 de Marzo con comezo no Teatro Jofre ás 17.00h acto Institucional, ás 18:00h comezan as roldas polas rúas da cidade e ás 19:00h actuación das Rondallas.

Lugar da actividade: Teatro Jofre, Rúas do centro de Ferrol e Praza de Armas. Concello de Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación Xeral.

Concilia Semana Santa. Concello de Valdoviño

Descrición: Conxunto de actividades dirixidas a conciliación familiar: madruga, xogos tradicionais, xogo de baloncesto, baile, obradoiro de xoguetes, día de fútbol, *datchball*, obradoiro de experimentos, xogos de relevos e xogos con raqueta. Mais información e inscricións: info@somosenredos.com e 633845708.

Data e hora da actividade: 25, 26 e 27 de Marzo de 8:00-14:00h.

Lugar da actividade: Polideportivo Longoiro.

Poboación á que vai dirixida: Infancia de 4-12 anos.

Campamentos urbanos de conciliación familiar de Semana Santa.

Descrición: Conxunto de actividades no municipio para conciliar a vida laboral, persoal e familiar durante as vacacións escolares de Semana Santa. Mais Información e inscricións: As solicitudes deberán presentarse no Rexistro Municipal do Concello, previa cita, nos números de teléfono 667 12 93 89/667 12 93 80, desde do 26 de febreiro ao 15 marzo en horario de 08:30 a 13:30 horas, no rexistro municipal.

Data e hora da actividade: 25, 26 , 27 de marzo e 1 de abril de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: CPI A Fraga (As Pontes).

Poboación á que vai dirixida: crianzas nados entre 2012 e 2020.

Proxecto de Democratización do Coñecemento "Compartir experiencias e coñecemento".

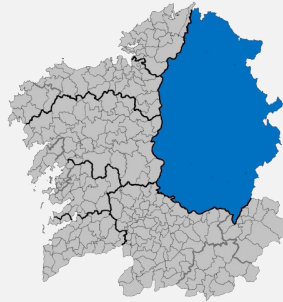
Descrición: programa que consta de tres módulos, con sesións teóricas e sesións prácticas, impartidas, en dous días a semana, por profesorado da Universidade da Coruña, nas que se abordarán diferentes temáticas incluíndo un módulo de saúde e benestar. Mais información e inscricións: Secretaría da alcaldía do Concello das Pontes: 667129325, concello@aspontes.org e [Universidade Senior A Coruña](#)

Data e hora da actividade: Dende o 6 de Marzo, Mércores e Xoves de 17.00-19:00 ata 18 de Abril.

Lugar da actividade: Salón de Actos do IES Plurilingüe Castro da Uz.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 50 anos.

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos



A familia: a principal rede de apoio para o/a paciente con insuficiencia renal crónica.

Descrición: Taller formativo organizado por Santiago Aller García (Traballador Social) onde se vai a expoñer o concepto de familia, o papel e o rol da familia do/da paciente renal, a sobrecarga e o síndrome de Burnout nos familiares cuidadores e a toma de decisión da familia do paciente renal. Da autonomía individual á autonomía familiar ou comunitaria. Evitación do paternalismo.

Data e hora da actividade: Xoves, 21 de marzo de 2024 de 16:00 a 20:00 h.

Lugar da actividade: Aula Parque Infantil de Tráfico. Rúa Montefaro s/n, Parque da Milagrosa, 27003, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Etiquetado de alimentos.

Descrición: Charla formativa organizada por Marta Pérez Fandiño (Dietista-Nutricionista) para promover a alimentación saudable.

Data e hora da actividade: Luns, 04 de marzo de 2024 as 16:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Illas Canarias. Rúa Illas Canarias s/n, 27003 Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Recetas y comida rápida y saludable

Descrición: Charla formativa organizada por Marta Pérez Fandiño (Dietista-Nutricionista) para promover a alimentación saudable.

Data e hora da actividade: Luns, 18 de marzo do 2024 as 16:30 h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Illas Canarias. Rúa Illas Canarias s/n, 27003 Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Falemos de Alimentos...

Descrición: Breve presentación onde se vai expoñer a diferenza entre alimentación e nutrición. Falarase sobre alimentación saudable e os distintos nutrientes. Que son alimentos procesados e ultraprocesados e ferramentas das que dispoñemos para escoller a mellor opción. Consellos para unha cesta saudable con interpretación do etiquetado.

Data e hora da actividade: Martes 12 de marzo ás 17.30 h.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Vilalba (Lugo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Sexualidade e cancro

Descrición: Taller impartido por Estefanía Fernández Otero (Médica de familia e sexóloga clínica).

Data e hora da actividade: Martes 19 de marzo de 2024.

Lugar da actividade: La Ferretería Eventos&Co. Rúa San Froilán 11, 27001. Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes Oncolóxicos e cuidadores.

Circuíto Corre Con Nós Impulso Verde

Descrición: Carreira Popular de 4.7 km organizada polo Concello de Lugo, Lugo Cidade Viva e Larsa.

Data e hora da actividade: Domingo 03 de marzo de 2024.

Lugar da actividade: Centro Comercial As Termas, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Circuíto Corre Con Nós Corre Con Elas

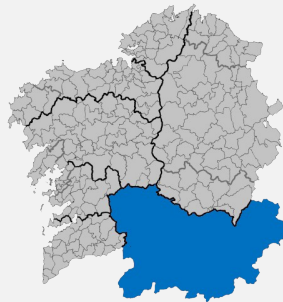
Descrición: Carreira Popular de 5.2 km organizada polo Concello de Lugo, Lugo Cidade Viva e Larsa.

Data e hora da actividade: Domingo 24 de marzo de 2024.

Lugar da actividade: Concello de Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras



Comida rápida, saudable e a baixo custo

Descrición: obradoiro sobre alimentación saudable impartida pola nutricionista Ana López do centro de saúde de Maceda.

Data e hora da actividade: luns 22 de marzo de 2024 ás 12:00h.

Lugar da actividade: salón de reunións do Concello de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Meditación autóxena: cara unha vida plena

Descrición: taller teórico/práctico, no que non só se exporán as bases teóricas da Meditación Autóxena, senón tamén cunha práctica profunda. Impartido por profesorado de psicoloxía da UNED e coa colaboración do Concello de Ribadavia.

Data e hora da actividade: do 15 ao 16 de marzo de 2024. (venres 15 de 16-21h, sábado 16 de 9-14h).

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripción: a través de <https://extension.uned.es/actividad/idactividad/34473>

Obradoiro “Como manter unha boa saúde buco-dental “

Descrición: Obradoiro impartido por María Sol Mouriño hixienista dental do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade: martes 26 de marzo do 2024 as 11:00h.

Lugar da actividade: concello de Entrimo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro sobre seguridade alimentaria

Descrición: Obradoiro sobre alimentación impartido polo nutricionista do Centro de Saúde.

Data, hora e lugar da actividade:

- Casa do Concello de Lobios: luns 11 de marzo ás 11:30h
- Centro de Saúde Nóvoa Santos sala de formación 5º andar(505): xoves 07 de marzo ás 18:00h
- AAVV Carlasca- A carballeira: venres 08 de marzo ás 17:00h
- AAVV A Lonía: mércores 13 de marzo ás 16:45h

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro de alimentación complementaria na infancia

Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista do Centro de Saúde Novoa Santos.

Data e hora da actividade: venres 01 de marzo do 2024 as 11:45h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Nóvoa Santos sala formación 5º andar (505).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Obradoiro de Primeiros auxilios para coidadores

Descrición: Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde do Carballiño.

Data e hora da actividade: martes 05 de marzo do 2024 as 16:00h.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Irixo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

O noso centro de saúde: recursos existentes, como usalos e optimizalos

Descrición: Obradoiro impartido polo persoal EAP do Centro de saúde.

Data e hora da actividade: martes 12 de marzo do 2.024 as 19:30h

Lugar da actividade: AAVV Ponte Canedo

Data e hora da actividade: xoves 28 de marzo do 2.024 as 12:00h

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Valenzá (Sala de Xuntas)

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Etiquetado nutricional

Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista Alba García Cid do Centro de saúde da Ponte.

Data e hora da actividade: xoves 14 de marzo do 2.024 as 18:30h.

Lugar da actividade: Centro Cívico da ponte.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obesidade: un problema de saúde

Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista Alba García Cid do Centro de saúde da Ponte.

Data e hora da actividade: martes 19 de marzo do 2.024 as 18:30h.

Lugar da actividade: AAVV Santa Teresita.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro práctico sobre como actuar ante un atragoamento

Descrición: Obradoiro impartido por Luz M^a López Castro (enfermeira EAP do Centro de saúde da ponte) e Fernando Veiga Rubianes (enfermeiro EAP do Centro de saúde da ponte).

Data e hora da actividade: xoves 21 de marzo do 2.024 as 18:30h.

Lugar da actividade: Centro cívico da Ponte.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Programa “¿Quen coída dos que coídan?”

Descrición: Obradoiro composto por 6 sesións impartidas por Fidel Sampedro (médico) e María Jesús García (enfermeira).

Data e hora da actividade: mércores 6 e 13 de marzo do 2024 de 16:30- 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde de A Pobra de Trives.

Poboación á que vai dirixida: persoas cuidadoras formais e informais.

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade: mércores 13 de marzo do 2024 as 11:30h.

Lugar da actividade: Centro Cultural O Picouto-Ramirás.

Data e hora da actividade: xoves 14 de marzo do 2024 as 16:30h.

Lugar da actividade: Fundación Secretariado Xitano (Avd. da Universidade 4 bj, 32005-Ourense).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Masculinidad y Violencias. Desarrollo de una experiencia y pasos en su construcción como política pública

Descrición: Seminario organizado polo Centro "Marie Langer" a cargo de Delfina Otero, Melisa Jarque, Romina Alcaraz, y Erica Hlenczuk (Ministerio de S. y J., Río Negro); Viviana Casih (Centro YVY Marané, Equipo ProCC-Córdoba) e Julieta Rey (Agencia Más Estado, Buenos Aires), en relación o traballo ca problemática da masculinidade hexemónica e as violencias.

Data e hora da actividade: luns 18 de marzo do 2024 de 18:00-20:00h.

Lugar da actividade: online.

Poboación á que vai dirixida: membros de Procc e profesionais de distintas disciplinas sanitarias e sociais.

Inscripción: <https://aula.procc.org/>. Rexistro gratuito, Seminario: 10€

I Carreira pola igualdade Barbadás

Descrición: carreira solidaria de 4,5km en conmemoración do día da muller organizada polo Servizo Municipal de Deportes de Barbadás. A recadación irá destinada integramente ao Banco de Alimentos de Barbadás.

Data e hora da actividade: sábado 9 de marzo do 2024 11:00h.

Lugar da actividade: Polideportivo Municipal de Barbadás.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripción: 3€ con obtención de camiseta oficial ou dorsal cero (importe solidario). Incricións abertas ata o 09/03, pero con posibilidade de camiseta ata o día 12 de febreiro en: [SPORTMANIACS](#)

Ruta 07: Ciclo Montaña II. Cabeza de Manzaneda

Descrición: O Roteiro Cultural Ambiental, de 19 km, levaranos polos fascinantes glaciares de Manzaneda e Prada, proporcionando unha visión única do pasado xeolóxico da rexión. Os participantes terán a oportunidade de explorar as pegadas deixadas por estes glaciares, apreciando as formas e características que han esculpido na paisaxe ao longo dos milenios. Ao alcanzar a cima de Cabeza Grande, a altitude non é só un número, senón unha porta de entrada a vistas panorámicas impresionantes.

Data e hora da actividade: sábado 9 de marzo do 2024 entre ás 7.00 e 9.00h.

Lugar da actividade: traslado dende o campus de Ourense (Cafetería Perla).

Poboación á que vai dirixida: 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.

Inscrición: Tarifas comunidade universitaria 10,50€, outras persoas e colectivos vencellados á Uvigo 15,75€, Persoas externas 21,00€. A través de: [CAMPUS ACTIVO](#)

Ruta 08: Cultura da Auga. Muíños do Folón Picón (O Rosal)– A Guarda

Descrición: O Roteiro dos Molinos de Folón e Picón, de 18 km, ofrece aos visitantes a oportunidade de mergullarse na rica historia galega mentres exploran un fascinante conxunto de muíños construídos entre os séculos XVII e XVIII. O roteiro de sendeirismo que serpentea ao longo da conca do río Folón e a Serra de Torroso para rematar na vila de A Guarda.

Data e hora da actividade: sábado 16 de marzo entre as 7:00 e 9:00h.

Lugar da actividade: traslado dende campus de Ourense (Cafetería Perla).

Poboación á que vai dirixida: 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.

Inscrición: Tarifas comunidade universitaria 10,50€, outras persoas e colectivos vencellados á Uvigo 15,75€, Persoas externas 21,00€. A través de: [Campus Activo - Actividade \(uvigo.gal\)](#)

15K Nocturna de Ourense Banco Mediolanum

Descrición: sétima edición dos 15 quilómetros da Carreira 15k Nocturna de Ourense Banco Mediolanum, en colaboración co Concello de Ourense e o Centro Comercial Ponte Vella. A saída da proba 15K será ás 19:00 horas da ponte romana de Ourense e chegada no centro comercial A Ponte Vella. A saída da proba 5K será ás 19:15 horas desde a ponte romana da cidade e chegada igualmente ao Centro Comercial

Data e hora da actividade: sábado 16 de marzo ás 19h.

Lugar da actividade: Ponte Romana (Ourense).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscrición:

Tarifas 15 km Carrera popular

- Ata o 10/03/2024 23:59: 14,50 €
- Ata o 13/03/2024 23:59: 16,50 €

Nados en 2008 ou anos anteriores. Inclúe 0,50€ de gastos de xestión.

5 km Carrera popular (Inscripción xeral, inclúe 0,50€ de gastos de xestión.)

- Ata o 10/03/2024 23:59: 10,50 €
- Ata o 13/03/2024 23:59: 12,50 €

Inscripción a través de: [15K Nocturna de Ourense Banco Mediolanum | Deporticket](#)

V Trail de Paderne 2024

Descrición: carreira solidaria de 15 e 25 km a favor de Cruz Vermella, co apoio da Deputación de Ourense, Inorde e Protección Civil.

Data e hora da actividade: Domingo, 10 de Marzo. Saída TRAIL 25k 09:00 h. Saída Trail 15k: 09:30 h.

Lugar da actividade: Praza do Concello de Paderne de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripción: A DATA de peche de inscricións será ata o martes día 5 de marzo as 23 horas. O Prezo para ambas distancias é de 17 euros.

Inscripción a través de: <https://sportmaniacs.com/es/services/inscription/iv-trail-paderne-allariz>

10k E 5k Xinzo De Limia – Cto. Xunta De Galicia 10k En Ruta

Descrición: A Concellería de Deportes de Xinzo de Limia organizará o domingo 10 de marzo de 2024 a XVI edición da súa carreira popular que será á súa vez Campionato Xunta de Galicia de 10 km en ruta 2024. As probas realizaranse baixo o control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega.

Data e hora da actividade: Domingo, 10 de Marzo. Saída 5K ás 10:30 h, 10K ás 11:20 h e carreiras escolares dende as 12:30h.

Lugar da actividade: Polideportivo de Xinzo de Limia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripción: As inscricións realizaranse a través da páxina web www.carreirasgalegas.com ata o mércores 6 de marzo ás 23:59 horas.

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade: mércores 13 de marzo do 2024 as 11:30h.

Lugar da actividade: Centro Cultural O Picouto-Ramirás.

Data e hora da actividade: xoves 14 de marzo do 2024 as 16:30h.

Lugar da actividade: Fundación Secretariado Xitano (Avd. da Universidade 4 bj, 32005-Ourense).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro sobre alimentación e embarazo

Descrición: Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde.

Data e hora da actividade: xoves 07 de marzo do 2024 as 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de o Couto.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Pilula máxica + Camiñamos Xuntos

Descrición: Actividade organizada por María Piñón dietista-nutricionista do Centro de Saúde de o Couto.

Data e hora da actividade: mércores 13 de marzo do 2024 as 08:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de o Couto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Anímate a camiñar con nós + pilula cardiosaudable

Descrición: Actividade organizada por Beatriz Blanco Salgado referente saúde comunitaria do SAP de Carballiño.

Data e hora da actividade: xoves 14 de marzo do 2024 as 10:00h.

Lugar da actividade: Sala de xuntas do Concello do Carballiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro “Vivir ben con diabetes”

Descrición: Obradoiro impartido polo persoal do Centro de Saúde.

Lugar, data e hora da actividade:

- Auditorio de Vilamarín (Coles). Xoves 14 de marzo do 2024 as 16:30h.
- Centro de Saúde Novoa Santos Sala formación 5º Andar (505). Xoves 14 de marzo do 2024 as 18:00h.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro “alimentación saudable, mitos e realidades”

Descrición: Obradoiro impartido por María Piñón dietista-nutricionista do Centro de Saúde do Couto.

Data e hora da actividade: venres 15 de marzo do 2024 as 17:00h.

Lugar da actividade: AAVV de Vistahermosa.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Escola de persoas coidadoras “Coidados da pel, prevención de úlceras e caídas”.

Descrición: Obradoiro impartido por EFyC do Centro de Saúde.

Lugar, data e hora da actividade:

- Colexio Chandrexa de Queixa: mércores 20 de marzo do 2024 as 10:30h.
- Casa do Concello de Carballiño: mércores 20 de marzo do 2024 as 16:15h.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro “Prato saudable e menú equilibrado”

Descrición: Obradoiro impartido polo/a dietista-nutricionista do Centro de Saúde.

Lugar, data e hora da actividade:

- Asociación MMRR O Recuncho (C/ José Antonio Bahamonde nº 26- Tamaguelos Verín): **martes 5 de marzo do 2024 as 16:00h.**
- Asociación MMRR Toural (Antiga Escola Mandín – Verín): **martes 05 de marzo do 2024 as 15:00h**
- Asociación MMRR Adiante (Local social da asociación- A Xironda Cualedro): **martes 12 de marzo do 2024 as 16:00h**
- Asociación MMRR As Trabes (Carretera de Xinzo nº3- Cualedro): **martes 12 de marzo do 2024 as 18:00h**
- Asociación Tres Reinos (C/ O Castro s/n A Mezquita): **martes 19 de marzo do 2024 as 16:00h**
- Asociación MMRR País do Riós (Plaza José Antonio nº 139-. Riós): **martes 19 de marzo do 2024 as 18:00h**
- Asociación MMRR San Salvador da Roza (Escolas Vellas Medeiros – Monterrei): **martes 26 de marzo ás 18:00h**
- Asociación MMRR Fonte do Ouro (Antiga Escola de Sandín- Monterrei): **martes 26 de marzo ás 18:00h**

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro “coidados bucodentais para pacientes oncolóxicos “

Descrición: Obradoiro impartido por María Asunción Pérez López hixienista dental do Centro de Saúde de Valle Inclán.

Data e hora da actividade: mércores 20 de marzo do 2024 as 17:00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Valle Inclán – Salón de Actos.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Taller sobre Coidados Bucodentais

Descrición: Unidade Saúde Bucodental de Atención Primaria da Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras.

Data e hora da actividade: xoves 21 de marzo do 2024 de 19:00-20.00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde O Barco Sala de Xuntas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral (grupos de 15 persoas).

Inscripción: Interesados anotarse onde as **pxs** do centro de saúde ou por correo electrónico **yolanda.fernandez.gonzalez2@sergas.es**

Microandaina + Pilula saudable Día Mundial da Obesidade: A obesidade, un problema de saúde

Descrición: Andaina e píldora informativa sobre a obesidade impartido por persoal do SAP de Barbadás.

Data e hora da actividade: luns 04 de marzo do 2024 de 12:30h.

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde da Valenzá e paseo pola río Barbaña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Microandaina + mesa informativa Día Mundial da Obesidade

Descrición: Andaina e mesa informativa sobre a obesidade impartido por persoal do SAP dos Centros de Saúde Novoa Santos, O Couto e A Ponte.

Lugar, data e hora da actividade:

- Mesas Informativas Centro de Saúde Novoa Santos: **luns 04 de marzo do 2024 de 10:30h a 12:30h.**
- Mesas Informativas Centro de Saúde O Couto: **luns 04 de marzo do 2024 de 10:00h a 12:00h**
- Mesas Informativas Centro de Saúde A Ponte: **luns 04 de marzo do 2024 de 10:45h a 12:00h**
- Saída andaina de a Ponte Romana (Ourense) **luns 04 de marzo do 2024 ás 08:30h**
- Saída andaina do parking do Centro de Saúde da Ponte **luns 04 de marzo do 2024 ás 10:00h**
- Asociación MMRR País do Riós (Plaza José Antonio nº 139-. Riós): **martes 19 de marzo do 2.024 as 18:00h**

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mesa informativa + Obradoiro activate

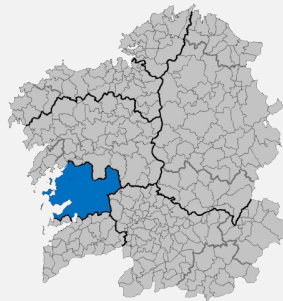
Descrición: Mesa informativa e obradoiro Actívate polo día da obesidade impartido por persoal do SAP do Centro de Saúde de Valle Inclán.

Data e hora da actividade: luns 04 de marzo do 2024 Mesas: 11:00 – 13:00h y de 16:00 – 18:00h no Centro de Saúde Valle Inclán. Obradoiro Actívate: 11:30-12:00h y 13:00-13:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Valle Inclán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés



III Trail do Nocedo 2024

Descrición: Proba deportiva en Beluso, Bueu. Con dúas modalidades Trail (1500m D+ custo 25€) e Trailiño (600m D+ custo 20€).

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo as 9h.

Lugar da actividade: Parque Joe Novas de la parroquia de Beluso.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscrición: Na web [III TRAIL DO NOCEDO 2024 - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](http://ccnorte.com).

Moitas flores de moitos materiais

Descrición: Dentro do programa “Cóllelle o gusto” ofrecen talleres de balde e a oportunidade de probar e descubrir novas afeccións, ao mesmo tempo que se comparte tempo de lecer con outras persoas.

Data e hora da actividade: Venres 22 de marzo de 17h a 21h.

Lugar da actividade: Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscrición: No Pazo Besada

Primeiro torneo de iniciación ao xadrez na Lama

Descrición: A Oficina de Información Xuvenil (OMIX) da Lama organiza o primeiro Torneo de Iniciación ao Xadrez A Lama. O torneo está aberto á participación de persoas de todas as idades, tanto nenos e nenas como adultos, que competirán en función da súa idade e dos grupos que se vaian conformando.

Data e hora da actividade: Sábado 16 de marzo pola mañá.

Lugar da actividade: Axencia de Lectura.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: Oficina de Información Xuvenil (OMIX) da Lama, na Axencia de Lectura da Lama **antes do 8 de marzo**. Para máis información no teléfono 633 655 233

Educación emocional. Técnicas de relaxación

Descrición: Coñecer diferentes técnicas de relaxación, meditación e concentración para aprender a xestionar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade así como lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/ou transición vital.

Data e hora da actividade: Luns 11 de marzo de 17h a 21h.

Lugar da actividade: Centro cívico de Barro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](http://sergas.es)

Curso novas tecnoloxías +65

Descrición: A Fundación Amigos de Galicia, en colaboración co Concello de Marín, organiza un curso pensado para rachar coa fenda dixital cos maiores sofren na realización de tarefas cotiás. A formación centrarase en saber utilizar as máquinas de quendas de Concellos e dos Centros de Saúde, como operar co caixeiro automático das entidades bancarias, como usar e sacarlle partido ao teléfono móbil e como desenvolverse coa App do Sergas.

Data e hora da actividade: Venres 1 de marzo de 10h as 12.30h.

Lugar da actividade: Aula CeMit da Biblioteca Pública Vidal Pazos.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 65 anos que teñan un nivel de iniciación ao mundo da informática.

Inscripción: A través do mail alcaldia@concellodemarin.es [Curso Novas Tecnoloxías - Concello de Marín \(concellodemarin.es\)](http://concellodemarin.es)

Liga Galega de Sendeirismo. IX Andaina Montes e Praias de Marín

Descrición: Proba física con dúas modalidades: andaina popular de 15KM cun custo de 5€ a inscrición, e a andaina deportiva de 25km cun custo de inscrición de 12 € (no federados na FGM +3€).

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo as 9h.

Lugar da actividade: Alameda Rosalía de Castro de Marín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: [IX ANDAINA MONTES E PRAIAS DE MARÍN. Inscripciones e info — Sportmaniacs](#)

Coloquio conmemoración do día Mundial de la Obesidade

Descrición: Reunión onde dous pacientes contarán as súas experiencias no seu novo propósito de vida coidándose e baixando peso, e comentarán os logros que van alcanzando. Ademais estará presenta un profesional en saúde mental para recalcar a importancia do apoio emocional para no perder a motivación.

Data e hora da actividade: Luns 4 de marzo as 13h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: No propio Centro de Saúde

Obradoiro práctico sobre a importancia dunha dieta saudable

Descrición: Obradoiro enfocado a concienciar sobre a importancia dunha alimentación saudable para evitar a obesidade infantil. Este obradoiro estará dividido en dúas accións, a primeira parte consiste en que os rapaces escollan os alimentos que comen a diario e os coloquen nun semáforo en función do saudables que sexan. O segundo trátase de informar da cantidade de azucre que teñen estes alimentos utilizando a equivalencia en cubos de azucre.

Data e hora da actividade: Mércores 6 de marzo de 11h a 13h.

Lugar da actividade: CEIP Julia Becerra Malvar de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: Alumnado de 5º e 6º de primaria do propio centro.

III Andaina solidaria do 8 M do Concello de Meis

Descrición: Con motivo do Día Internacional da Muller que se conmemora cada 8 de marzo o Concello de Meis organiza a III Andaina solidaria pola Ruta da Pedra e da Auga con visita ao Mosteiro de Armenteira (Recorrido de ida e volta pola senda). A recadación doarase integramente á Asociación Española Contra o Cancro (AECC). Ruta non accesible para cadeiras de rodas nin carriños de bebé.

Data e hora da actividade: Domingo 10 de marzo as 10.30h.

Lugar da actividade: Saída de San Martiño, na mesma Ruta da Pedra e da Auga.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscripción: [Magmasports III ANDAINA SOLIDARIA CONCELLO DE MEIS](#)

Espazo Autocoidado 'Mindfulness'

Descrición: O Centro de Benestar Integrado de Soutomaior acollerá do o Espazo Autocoidado 'Mindfulness'.

Data e hora da actividade: Os mércores dende o 6 de marzo ao 26 de xuño de 10.30h as 12h.

Lugar da actividade: Centro de Benestar Integrado.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Inscrición: [Espazo Autocoidado: Mindfulness \(gabinetesoutomaior.com\)](http://gabinetesoutomaior.com)

Noites abertas

Descrición: O Concello de Pontevedra organiza ocio nocturno de balde para a mocidade. No seguinte enlace están as actividades ofertadas [Noites Abertas](#), se recomenda consultar as descrições das actividades xa que algunhas conteñen avisos do que é preciso levar.

Data e hora da actividade: 1, 2 e 8 de marzo. Horario varía en función da actividade.

Lugar da actividade: Comprobar segundo a actividade escollida.

Poboación á que vai dirixida: Mocidade entre 12-30 anos.

Inscrición: Non require inscrición previa, agás as observacións astronómicas

Obradoiro primeiros auxilios

Descrición: Adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuación de primeiros auxilios básicos.

Data e hora da actividade: Luns 18 de marzo de 17h a 21h.

Lugar da actividade: Centro cívico de Barro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación en xeral.

Inscrición: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](http://sergas.es)

Alimentación nas persoas con demencias

Descrición: Obradoiro orientado a brindar ferramentas prácticas e coñecementos que axuden a mellorar a calidade de vida das persoas con Alzheimer a través dunha alimentación adaptada, proporcionando información e orientación a coidadores e familiares.

Data e hora da actividade: Martes 19 de marzo de 17h a 19h.

Lugar da actividade: Centro de Agadea, Cuntis.

Poboación á que vai dirixida: Coidadores e cidadanía en xeral.

Inscrición: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](http://sergas.es)

Ciclo de teatro infantil en familia

Descrición: Ciclo de teatro infantil para familias con un conste de 3,5€.

Data e hora da actividade: Domingos 3, 10, 17 de marzo as 18h.

Lugar da actividade: Auditorio da xuventude, Cambados.

Poboación á que vai dirixida: Familias.

Inscrición: [Eventos AUDITORIO DA XUVENTUDE - Cambados - Ataquilla.com - Venta de entradas](#)

Coidado no 1º trimestre de embarazo

Descrición: Obradoiro para mulleres embarazadas no primeiro trimestre no que a matrona e a hixienista dental darán recomendacións xerais e de saúde bucodental.

Data e hora da actividade: Venres 1 de marzo ás 12.30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Lérez.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres no 1º trimestre de embarazo.

Inscrición: No propio centro de saúde.

XXV Salón internacional do libro infantil e xuvenil de Pontevedra: “A maxia”.

Descrición: Programa de animación a lectura orientado a familias e escolares. Conta con actividades para todos os públicos, dende bebés. Os horarios, as inscricións previas e os prezos varían en función do obradoiro, a maioría son de balde, polo que se aconsella mirar o programa previamente.

Data e hora da actividade: Do 1 o 17 de marzo. Horario varía en función da actividade.

Lugar da actividade: Pazo da Cultura de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: Familias.

Inscrición: [O SALON 2024 - SALON DO LIBRO](#)

“Rutas Saludables” en O Grove

Descrición: Dende o Centro de Saúde de O Grove en colaboración con a Asociación Española Contra el Cáncer van a comezar o programa “Rutas Saludables” durante 12 semanas, cun total de 4 rutas por a localidade, e dos itinerarios finais por San Vicente do Mar e A Lanzada. Será sempre os xoves en dous horarios, un de mañá e de outro de tarde, cunha duración de hora e media aproximadamente. Estará guiado sempre por traballadores/as do Centro de Saúde O Grove e voluntarios/as da Asociación Española Contra el Cáncer.

Data e hora da actividade: Xoves 7 de marzo en dous grupos ás 10.30 e ás 17.00 horas. Cunha frecuencia semanal.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de O Grove.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripción: No centro de saúde de O Grove ou no correo:
pontevedra@contraelcancer.es

Mesa informativa sobre risco cardiovascular

Descrición: Dende o centro de saúde de Lérez aproveitando o día do risco cardiovascular van a expoñer aspectos importantes sobre o coidado do corazón e unha mesa informativa onde farán controis de tensión e glucemia.

Data e hora da actividade: 14 de marzo de 11h a 12h.

Lugar da actividade: Mercado de Abastos de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Por que os homes teñen que ir ao urólogo?

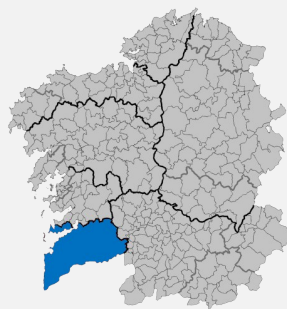
Descrición: Charla impartida por dous urólogos para dar información sobre aspectos relacionados con cancro de próstata e testículos: como realizar unha autoexploración, síntomas de alarma, cando acudir o especialista etc.

Data e hora da actividade: 15 de marzo ás 20h.

Lugar da actividade: Centro multiusos de Moraña.

Poboación á que vai dirixida: Homes a partir dos 12 anos.

Área Sanitaria de Vigo



Promovendo hábitos saudables no día mundial da obesidade

Descrición: mesas informativas con motivo do día mundial da obesidade organizadas polos/as nutricionistas da Área sanitaria de Vigo.

Data e hora da actividade: Luns, 4 de marzo, de 9:00 a 14:00h.

Lugar da actividade: Mercado municipal do Calvario (Vigo), Mercado municipal de Sabarís (Baiona), Hospital Álvaro Cunqueiro, Hospital Meixoeiro, PAC Taboada Leal.

Poboación á que vai dirixida: : poboación xeral.

Alimentación saudable e planificación de menús

Descrición: obradoiro impartido pola nutricionista do Centro de Saúde Val Miñor.

Data e hora da actividade: Xoves, 7 de marzo, ás 17:00h.

Lugar da actividade: Multiusos Ángel Bendriñana – Baiona.

Poboación á que vai dirixida: : poboación xeral.

Coidados e alimentación para pacientes diabéticos

Descrición: obradoiro impartido pola enfermeira ESAD, a nutricionista e as EIR do Centro de Saúde Val Miñor.

Data e hora da actividade: Mércores, 13 de marzo, ás 11:30h.

Lugar da actividade: Multiusos Ángel Bendriñana – Baiona.

Poboación á que vai dirixida: : poboación xeral.

Alimentación saudable durante o embarazo

Descrición: obradoiro impartido pola nutricionista do Centro de Saúde de Coia.

Data e hora da actividade: Xoves, 13 de marzo, ás 19:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Coia (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: mulleres embarazadas derivadas pola súa matrona.

XI BTT Eurocidade Valena – Tui – Valena

Descrición: proba cicloturista que percorre os Montes de Valena (percorrido curto) e/ou os montes de Valena e Monte Aloia (percorrido longo).

Data e hora da actividade: domingo, 17 de marzo, ás 9:00h (hora espaola).

Lugar da actividade: saıda dende os exteriores da piscina municipal de Valena (Portugal).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Mitos alimentarios

Descrición: intervención radiofónica da nutricionista do Centro de Saúde de Tui.

Data e hora da actividade: Luns, 18 de marzo, ás 11:45h.

Lugar da actividade: intervención radiofónica na Radio Municipal de Tui (**107.4 da FM** ou online: srv7021.dns-icinternet.com/cp/widgets/player/?p=8070&type=shark).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

A alimentación saudable comeza pola compra

Descrición: Charla-Obradoiro sobre compra e etiquetado nutricional impartida pola nutricionista do Centro de Saúde da Cañiza.

Data e hora da actividade: Mércores, 20 de marzo, de 10:00 a 11:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Alimentación saudable e diabetes

Descrición: Charla impartida polas nutricionistas dos Centro de Saúde Beiramar e Rosalía de Castro (Vigo).

Data e hora da actividade: Mércores, 20 de marzo, ás 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Rosalía/Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: pacientes con diabetes.

Etiquetado nutricional

Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista do Centro de Saúde de Teis.

Data e hora da actividade: Xoves, 21 de marzo, de 18:00 a 20:00h.

Lugar da actividade: Sede da Asociación Xaruma (r/ Sanjurjo Badía, 79 – Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Manexo adecuado da miña medicación

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

Data e hora da actividade: Martes, 26 de marzo, de 12:00 a 14:00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: pacientes polimedicados.

Necesaria inscrición en Admisión

Trail Adventure Muíños do Folón

Descrición: Domingo, 3 de marzo, ás 10:00h.

Data e hora da actividade: Domingo, 3 de marzo, ás 10:00h.

Lugar da actividade: Saída da Praza do Calvario, no Concello de O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Máis información e inscricións: <http://www.traildofolon.com/>

Martes saudables

Descrición: sesións formativas impartidas polo nutricionista do Centro de Saúde da Guarda sobre pautas de alimentación en diferentes patoloxías, que contan tamén cunha parte de actividade física e outra de presentación de entidades sociais do Concello de A Guarda.

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Andainas saudables (Beiramar-Vigo)

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 11:00h.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Andainas saudables (Salceda de Caselas)

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 9:30h.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Paseos activos (Ponteareas)

Descrición: Andainas de acondicionamento físico organizadas pola fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde de Ponteareas.

Data e hora da actividade: Venres de marzo (excepto o día 29), ás 11:00h.

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde de Ponteareas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.