

# Agenda saludable – noviembre 2023

## Área Sanitaria de A Coruña y Cee

### **Caminatas Saludables**

Descripción: Ruta y taller de alimentación saludable organizada por el Centro de Salud Los Mallos.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles de 18:00h a 19:00h

Lugar de la actividad: Parque de Vioño. Punto de encuentro: CS Los Mallos.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Escuela alimentación saludable**

Descripción: Taller organizado por el Centro de Salud Los Mallos en colaboración con el Centro Cívicos de los Mallos.

Fecha y hora de la actividad: 8 y 22 de noviembre de 12:00h a 13:30h.

Lugar de la actividad: Centro Cívico Los Mallos.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Sesiones sobre la Menopausia**

Descripción: Sesiones organizadas por el Centro de Salud Os Rosales, Elviña y Nuevo Mesoiro.

Fecha y hora de la actividad: 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 19:00h a 20:00h.

Lugar de la actividad: Centro Cívico Elviña.

Población a la que va dirigida: Mujeres.

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza

### **Día Mundial de la Diabetes**

Descripción: Jornada organizada por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza, el Centro de Salud de Boiro y el ayuntamiento de Boiro.

Fecha y hora de la actividad: Sábado 18 de noviembre de 10:00h a 14:00h.

Lugar de la actividad: Local Multiusos del Ayuntamiento de Boiro.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Alimentación y diabetes**

Descripción: charla impartida por la dietista-nutricionista del Centro de Salud de Melide.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 8 de noviembre a las 11:15h.

Lugar de la actividad: CS Melide.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Educación emocional y técnicas de relajación**

Descripción: curso organizado por la escuela gallega de salud para ciudadanos. Para más info: [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 8 de noviembre de 16:00 a 20:00h.

Lugar de la actividad: Espacio Xove de Lalín.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Salud afectivo sexual en los adultos mayores**

Descripción: curso organizado por la escuela gallega de salud para ciudadanos. Más información:

Actividades Formativas (sergas.es)

Fecha y hora de la actividad: Jueves 16 de noviembre de 16:00 a 18:00h

Lugar de la actividad: Casa de las Asociaciones de Bienestar Social CABES.

Población a la que va dirigida: Población general.

## **Área Sanitaria de Ferrol**

### **Nuestros pasos dan VIDA**

Descripción: Caminata solidaria organizada por la AECC junto con el Ayuntamiento de Neda.

Inscripción en la casa consistorial de Neda, despachos de Santa Rita en el municipio y en Ferrol y Zashin Sport.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 5 de noviembre a las 11:00h.

Lugar de la actividad: Subarreiros

Población a la que va dirigida: Población general

### **Grupo orientación menopausia**

Descripción: Grupo para formación sobre sexualidad, cambios corporales y anímicos, nutrición, etc. y realización de ejercicios de tonificación y suelo pélvico. Organizado por el Centro de Salud de Cariño.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles de 12:15h a la 13:30h.

Lugar de la actividad: CS de Cariño

Población a la que va dirigida: Enfermas mujeres del CS Cariño

### **Hábitos saludables: los hidratos de carbono**

Descripción: Charla sobre los hidratos de carbono en la dieta gallega y el miedo a engordar, impartida por el dietista-nutricionista del Centro de Salud Fontenla Maristany.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 10 de noviembre de 12:00h a la 14:00h.

Lugar de la actividad: CS Fontenla Maristany.

Población a la que va dirigida: Población general.

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

### **¿Es lo mismo alimentarse que nutrirse?**

Descripción: Taller impartido por la dietista- nutricionista del Centro de Salud Vilalba y Centro de Salud Outeiro de Rei y Guitiriz.

Fecha y hora de la actividad: 13 de noviembre de 12:00h a 14:00h.

Lugar de la actividad: Casa de la Cultura de Begonte.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Ejercicio físico y cáncer**

Descripción: Taller organizado por el Servicio de Humanización del HULA, impartido por el técnico

especialista en rehabilitación deportiva. Inscripción: llamando al teléfono 629322159 o escribiendo un correo electrónico a [humanizacion.eoxil@sergas.es](mailto:humanizacion.eoxil@sergas.es).

Fecha y hora de la actividad: 30 de noviembre de 18:00h a 19:00h.

Lugar de la actividad: La Ferretería.

Población a la que va dirigida: Pacientes oncológicos.

### **Área Sanitaria de Pontevedra y O Salnés**

#### **Día Mundial de la Diabetes Vilagarcía de Arousa**

Descripción: taller y mesa informativa organizados por el Centro de Salud de San Roque.

Fecha y hora de la actividad: Martes 14 de noviembre.

Lugar de la actividad: Vilagarcía de Arousa.

Población a la que va dirigida: Personas con diabetes.

#### **Compra y menús económicos**

Descripción: Charla organizada por el Centro de Salud de Marín. Inscripción en el mostrador del Centro de Salud.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 10 de noviembre a las 11:00h.

Lugar de la actividad: CS Marín.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Caminata saludable CS Virgen de la Peregrina**

Descripción: Ruta de 5 km con salida desde Centro de Salud Virgen de la Peregrina hasta el espacio natural Xunqueira de Alba, con una duración aproximada de 50 minutos.

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

Lugar de la actividad: CS Virgen de la Peregrina.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Etiquetado de alimentos**

Descripción: Charla organizada por el Centro de Salud de Marín. Inscripción en el mostrador del Centro de Salud.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 3 de noviembre a las 11:00h.

Lugar de la actividad: CS Marín.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Taller alimentación saludable**

Descripción: taller organizado por el Centro de Salud de Lérez.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 16 de noviembre a las 16:30h.

Lugar de la actividad: CS Lérez.

Población a la que va dirigida: Población general.

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

#### **XLVI Carreira pedestre popular do San Martiño**

Descripción: Carrera popular organizada por el ayuntamiento de Ourense. Más información:

<https://www.sanmartino.gal/>

Fecha y hora de la actividad: Domingo 26 de noviembre las 10:00h.

Lugar de la actividad: Pabellón de los Remedios.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Plato saludable y menú equilibrado**

Descripción: Serie de talleres sobre alimentación, impartida por la dietista-nutricionista.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 15 de noviembre a las 16:30h.

Lugar de la actividad: CS O Barco.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Alimentación saludable: mitos y realidad**

Descripción: Charla impartida por la dietista-nutricionista del Centro de Salud Couto.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 3 de noviembre a las 16:30h.

Lugar de la actividad: Asociación Loureiro del Couto.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Alimentación saludable para niños con discapacidad intelectual**

Descripción: Charla impartida por la dietista-nutricionista del Centro de Salud A Ponte.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 3 de noviembre a las 16:30h.

Lugar de la actividad: Centro de día Surge (en la Casa de la juventud).

Población a la que va dirigida: Población general.

### **XVII Andaina de Otoño O Barco de Valdeorras**

Descripción: Carrera popular organizada desde lo Clube Peña Trevinca Barco, el Ayuntamiento del Barco de Valdeorras y la Federación Gallega de Montañismo. Más información:

<https://clubtrevincabarco.org/club/>

Fecha y hora de la actividad: Domingo 12 de noviembre a las 9:00h.

Lugar de la actividad: parque del Malecón.

Población a la que va dirigida: Población general.

## **Área Sanitaria de Vigo**

### **Caminata saludable CS Beiramar**

Descripción: Caminatas organizadas desde el Centro de Salud de Beiramar.

Fecha y hora de la actividad: Todos los miércoles de 11:00 a 12:00h.

Lugar de la actividad: Entrada CS Rosalía de Castro.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Charla "entrena bien tu corazón"**

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

Fecha y hora de la actividad: Jueves 30 de noviembre las 20:00h.

Lugar de la actividad: Restaurante Cañaverl (Vigo).

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Caminata saludable CS Salceda de Caselas**

Descripción: Caminatas organizadas desde el Centro de Salud de Salceda de Caselas.

Fecha y hora de la actividad: Todos los viernes de 9:00 a 10:00h.

Lugar de la actividad: CS Salceda de Caselas.

Población a la que va dirigida: Población general.