Axenda saudable - novembro 2023

Área Sanitaria da Coruña e Cee

Andainas Saudables
Descrición: Ruta e taller de alimentación saudable organizada polo Centro de Saúde Os Mallos.
Data e hora da actividade: Mércores de 18:00h a 19:00h
Lugar da actividade: Parque de Vioño. Punto de encontro: CS Os Mallos.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Escola alimentación saudable
Descrición: Taller organizado polo Centro de Saúde Os Mallos en colaboración con o Centro Cívicos dos Mallos.
Data e hora da actividade: 8 e 22 de novembro de 12:00h a 13:30h.
Lugar da actividade: Centro Cívico Os Mallos.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Sesións sobre a Menopausia
Descrición: Sesións organizadas polo Centro de Saúde Os Rosales, Elviña e Novo Mesoiro.
Data e hora da actividade: 8, 15, 22 e 29 de novembro de 19:00h a 20:00h.
Lugar da actividade: Centro Cívico Elviña.
Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Día Mundial da Diabetes
Descrición: Xornada organizada polo Servizo de Endocrinoloxía e Nutrición da Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza, o Centro de Saúde de Boiro e o concello de Boiro.
Data e hora da actividade: Sábado 18 de novembro de 10:00h a 14:00h.
Lugar da actividade: Local Multiusos del Concello de Boiro.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación e diabetes
Descrición: charla impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Melide.
Data e hora da actividade: Mércores 8 de novembro ás 11:15h.
Lugar da actividade: CS Melide.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Educación emocional e técnicas de relaxación
Descrición: curso organizado pola escola galega de saúde para cidadáns. Para máis info: Actividades Formativas (sergas.es)
Data e hora da actividade: Mércores 8 de novembro de 16:00 a 20:00h.
Lugar da actividade: Espazo Xove de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Saúde afectivo sexual nos adultos maiores
Descrición: curso organizado pola escola galega de saúde para cidadáns. Máis información: Actividades Formativas (sergas.es)
Data e hora da actividade: Xoves 16 de novembro de 16:00 a 18:00h
Lugar da actividade: Casa das asociacións de Benestar Social CABES.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ferrol

Os nosos pasos dan VIDA
Descrición: Andaina solidaria organizada pola AECC xunto co Concello de Neda. Inscrición na casa consistorial de Neda, despachos de Santa Rita no municipio e en Ferrol e Zashin Sport.
Data e hora da actividade: Domingo 5 de novembro ás 11:00h.
Lugar da actividade: Subarreiros
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Grupo orientación menopausia
Descrición: Grupo para formación sobre sexualidade, cambios corporais e anímicos, nutrición, etc. e realización de exercicios de tonificación e chan pélvico. Organizado polo Centro de Saúde de Cariño.
Data e hora da actividade: Mércores de 12:15h á 13:30h.
Lugar da actividade: CS de Cariño
Poboación á que vai dirixida: Doentes mulleres do CS Cariño

Hábitos saudables: os hidratos de carbono
Descrición: Charla sobre os hidratos de carbono na dieta galega e o medo a engordar, impartida polo dietista-nutricionista do Centro de Saúde Fontenla Maristany.
Data e hora da actividade: Venres 10 de novembro de 12:00h á 14:00h.
Lugar da actividade: CS Fontenla Maristany.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

¿É o mesmo alimentarse que nutrirse?
Descrición: Taller impartido pola dietista- nutricionista do Centro de Saúde Vilalba e Centro de Saúde Outeiro de Rei e Guitiriz.
Data e hora da actividade: 13 de novembro de 12:00h a 14:00h.
Lugar da actividade: Casa da Cultura de Begonte.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Exercicio físico e cancro
Descrición: Taller organizado polo Servizo de Humanización do HULA, impartido polo técnico especialista en rehabilitación deportiva. Inscrición: chamando ao teléfono 629322159 ou escribindo

un correo electrónico a humanizacion.eoxil@sergas.es
Data e hora da actividade: 30 de novembro de 18:00h a 19:00h.
Lugar da actividade: A Ferretería.
Poboación á que vai dirixida: Pacientes oncolóxicos.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Día Mundial da Diabetes Vilagarcía de Arousa
Descrición: taller e mesa informativa organizados polo Centro de Saúde de San Roque.
Data e hora da actividade: Martes 14 de novembro.
Lugar da actividade: Vilagarcía de Arousa.
Poboación á que vai dirixida: Persoas con diabetes.

Compra e menús económicos
Descrición: Charla organizada polo Centro de Saúde de Marín. Inscrición no mostrador do Centro de Saúde.
Data e hora da actividade: Venres 10 de novembro ás 11:00h.
Lugar da actividade: CS Marín.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andaina saudable CS Virxe da Peregrina
Descrición: Ruta de 5 km con saída dende Centro de Saúde Virxe da Peregrina ata o espazo natural Xunqueira de Alba, cunha duración aproximada de 50 minutos.
Data e hora da actividade: Todos os luns ás 11:00h.
Lugar da actividade: CS Virxe da Peregrina.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Etiquetado de alimentos
Descrición: Charla organizada polo Centro de Saúde de Marín. Inscrición no mostrador do Centro de Saúde.
Data e hora da actividade: Venres 3 de novembro ás 11:00h.
Lugar da actividade: CS Marín.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Taller alimentación saudable
Descrición: taller organizado polo Centro de Saúde de Lérez.
Data e hora da actividade: Xoves 16 de novembro ás 16:30h.
Lugar da actividade: CS Lérez.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

XLVI Carreira pedestre popular do San Martiño
Descrición: Carreira popular organizada polo concello de Ourense. Máis información: https://www.sanmartino.gal/

Data e hora da actividade: Domingo 26 de novembro as 10:00h.
Lugar da actividade: Pavillón dos Remedios.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Prato saudable e menú equilibrado
Descrición: Serie de talleres sobre alimentación, impartida pola dietista-nutricionista.
Data e hora da actividade: Mércores 15 de novembro ás 16:30h.
Lugar da actividade: CS O Barco.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación saudable: mitos e realidade
Descrición: Charla impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde Couto.
Data e hora da actividade: Venres 3 de novembro ás 16:30h.
Lugar da actividade: Asociación Loureiro do Couto.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Alimentación saudable para nenos con discapacidade intelectual
Descrición: Charla impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde A Ponte.
Data e hora da actividade: Venres 3 de novembro ás 16:30h.
Lugar da actividade: Centro de día Xurde (na Casa da xuventude).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

XVII Andaina de Outono O Barco de Valdeorras
Descrición: Carreira popular organizada dende o Clube Peña Trevinca Barco, o Concello do Barco de Valdeorras e a Federación Galega de Montañismo. Máis información:
https://clubtrevincabarco.org/club/
Data e hora da actividade: Domingo 12 de novembro ás 9:00h.
Lugar da actividade: parque do Malecón.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Andaina saudable CS Beiramar
Descrición: Andainas organizadas dende o Centro de Saúde de Beiramar.
Data e hora da actividade: Todos os mércores de 11:00 a 12:00h.
Lugar da actividade: Entrada CS Rosalia de Castro.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charla "entrena bien tu corazón"
Descrición: Charla organizada pola Sociedade Galega de Fisioterapeutas (SOGAFI).
Data e hora da actividade: Xoves 30 de novembro as 20:00h.
Lugar da actividade: Restaurante Cañaveral (Vigo).
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andaina saudable CS Salceda de Caselas
Descrición: Andainas organizadas dende o Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Data e hora da actividade: Todos os venres de 9:00 a 10:00h.
Lugar da actividade: CS Salceda de Caselas.
Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.