

# Agenda saludable - enero 2024

## Área Sanitario de A Coruña y Cee



### **Abordaje nutricional en las enfermedades cardiovasculares. Nuevas evidencias.**

Descripción: Sesión clínica organizada por el Centro de Salud Novo Mesoiro.

Fecha y hora de la actividad: Martes 9 de enero de 13:30 a 14:30 horas.

Lugar de la actividad: Centro de Salud Nuevo Mesoiro, A Coruña.

Población a la que va dirigida: Personal sanitario.

### **Educación alimentaria nutricional para embarazadas.**

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

Fecha y hora de la actividad: Jueves 11 de enero de 12:30 a 13:00 horas.

Lugar de la actividad: Centro de Salud Novo Mesoiro, A Coruña.

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

### **XI Travesía solidaria por la ELLA.**

Descripción: Travesía a nado organizada por la asociación AGAELA y el Clube Hércules Termaria.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 7 de enero de 10:00 a 13:00 horas.?

Lugar de la actividad: Zona de baño del Parrote, Av. Puerto de A Coruña, A Coruña.

Población a la que va dirigida: Mayores de 18 años o desde 15 años cumplidos en el 2023 con autorización paterna/materna.

### **Ahondando en las emociones.**

Descripción: Talleres organizados por la Obra Social de la Fundación Abanca. Más información: [Espazos +60 Afundación \(afundacion.org\)](#).

Fecha y hora de la actividad: Cada lunes desde lo 8 de enero a 26 de febrero de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar de la actividad: Espazo +60 A Coruña. Calle Alta nº 7, A Coruña.

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

### **El cerebro y el laberinto del Alzheimer.**

Descripción: Charla enmarcada en el ciclo de conferencias "Los laberintos del cerebro" organizada por el MUNCYT. Más información: [agendacor\\_diciembre23.pdf \(muncyt.es\)](#).

Fecha y hora de la actividad: Jueves 25 de enero a las 19:00 horas.

Lugar de la actividad: MUNCYT. Plaza Museo Nacional de Ciencia 1, A Coruña.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **XV Duatlon cross de Reis- Campeonato Gallego de duatlon cross (circuito duatlon cross).**

Descripción: Campeonato de Duatlon organizado por la Federación Gallega de Triatlón (FEGATRI). Más información: [XV Duatlón Cross de Reis-Cto. Gallego de Duatlón Cross -\(Círculo Duatlón Cross\)- Fegatri](#).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 14 de enero.

Lugar de la actividad: Vimianzo.

Población a la que va dirigida: Chicos y chicas desde 14 años.

### **Bailes de Nadal para mayores.**

Descripción: Bailes de Nadal para personas mayores organizadas por la Concejalía de la Tercera Edad del Ayuntamiento de Carballo.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 7 de enero de 18:00 a 21:00 horas.

Lugar de la actividad: Pazo da cultura, Carballo.

Población a la que va dirigida: Personas mayores.

### **IX KDD BTT de los callos.**

Descripción: Ruta en bicicleta y comida organizada por AD Downhill Laracha, en colaboración con el Ayuntamiento de Laracha. Más información: [Evento: IX KDD BTT DE Los CALLOS LARACHA \(A Laracha\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 28 de enero a las 9:30 horas.

Lugar de la actividad: Polideportivo del IES Agra de Leboris, A Laracha.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **VIII Trail Costa Doce.**

Descripción: Rutas para seis modalidades de trail organizada por el Club de Atletismo Sada y el Ayuntamiento de Sada. Más información: [Evento: VIII TRAIL COSTA DOCE 2024 \(Sada\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#).

Fecha y hora de la actividad: Desde el Sábado 20 al Domingo 21 de enero desde 10:00 horas.

Lugar de la actividad: Casa de la Cultura Pintor Lloréns, Sada.

Población a la que va dirigida: Población mayor de 16 años.

### **Charlas de nutrición enero Vimianzo**

Descripción: Charlas de nutrición impartidas por la dietista-nutricionista de Vimianzo y Ponteceso.

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

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Vimianzo.

Población a la que va dirigida: Población general.

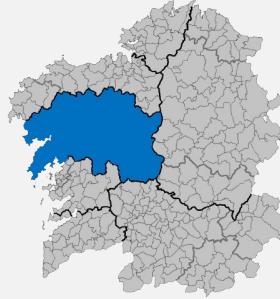
### **Charlas de nutrición enero Ponteceso**

Descripción: Charlas de nutrición impartidas por la dietista-nutricionista de Vimianzo y Ponteceso.

Fecha y hora de la actividad: Todos los miércoles las 10:00h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Ponteceso.

Población a la que va dirigida: Población general.



### **Su salud está en tus manos.**

Descripción: Taller organizado por la Unidad de Salud Bucodental del Centro de Salud de Boiro.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 15 de enero de 12:00 a 14:00 horas.

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

Población a la que va dirigida: Pacientes embarazadas.

### **VII Mushing Ayuntamiento de Rois.**

Descripción: Carrera organizada por ACADE, en colaboración con el Ayuntamiento de Rois y la FGDI. Más información: [VII MUSHING AYUNTAMIENTO DE ROIS LIGA GALLEGА \(galitiming.com\)](#).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 21 de enero a las 10:00 horas.

Lugar de la actividad: A Peruca.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Trail Series 2024–Trail de la Ponte (Porto do Son).**

Descripción: Trail organizado por Arousa Neo. Más información: [Trail Series 2024 \(arousa.com\)](#).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 28 de enero a las 10:30 horas.

Lugar de la actividad: Polideportivo CEIP Xuño, Porto do Son.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Diabetes: medidas y raciones en una alimentación saludable**

Descripción: Taller formativo organizado por la nutricionista de los Centros de Salud de Boiro y Rianxo

Lugar, fecha y hora de la actividad:

Centro de Salud de Boiro – Viernes 12 de enero a las 14:00 h.

Centro de Salud de Rianxo – Jueves 11 de enero a las 14:30h.

Población a la que va dirigida: Profesionales de los respectivos centro de salud.

### **Taller de primeros auxilios.**

Descripción: Taller organizado por la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos sobre primeiros auxilios básicos. Más información e inscripción: [Actividades formativas \(sergas.es\)](http://Actividades formativas (sergas.es))

Fecha y hora da actividad: Lunes 22 de enero de 16:30 a 20:30 h.

Lugar da actividad: Casa de la Cultura de San Pedro de Muro, Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: Población general.

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

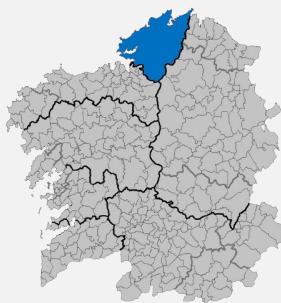
Descripción: Carrera/caminata organizada por el Club de Montaña Vértice, con la colaboración del Ayuntamiento de Vedra. Más información: [CARRERA POR MONTAÑA La CAMELIA 2024 \(empa-t.com\)](http://CARRERA POR MONTAÑA La CAMELIA 2024 (empa-t.com)).

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

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

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Área Sanitario de Ferrol**



### **Detección y manejo de la fragilidad en Atención Primaria (ACIS)**

Descripción: Formación organizada por el Área Sanitario de Ferrol sobre fragilidad, empleo de escalas de valoración y cribado, valoración nutricional, física y del entorno. Inscripción a través de ACIS: [Actividades Formativas](http://Actividades Formativas)

Lugar, fecha y hora de la actividad:

Centro de Salud de Pontedeume - 8, 15 y 24 de enero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de Fene - 9, 16 y 30 de enero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de As Pontes - 10, 17 y 24 de enero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de Cedeira - 10, 15 y 31 de enero de 08:00 a 10:00h.

Centro de Salud de Fontenla Maristany - 10 y 18 de enero y 7 de febrero de 13:00 a 15:00h.Centro de salud de Fontenla Maristany - 10 y 18 de enero y 7 de febrero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de Narón - 10, 15 y 31 de enero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de San Sadurniño - 10, 17 y 24 de enero de 13:00 a 15:00h.Centro de salud de San Sadurniño - 10, 17 y 24 de enero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de Cariño - 11 y 17 de enero y 8 de febrero de 13:00 a 15:00h.

Centro de Salud de Ortigueira - 11 y 17 de enero y 8 de febrero de 08:00 a 15:00h.

Centro de Salud de Serantes - 12 y 17 de enero y 8 de febrero de 08:00 a 15:00h.Centro de salud de Serantes - 12 y 17 de enero y 8 de febrero de 08:00 a 15:00h.

Población a la que va dirigida: enfermeros y enfermeras de los respectivos centros de salud.

### **Alimentación saludable, equilibrada, sencilla y asequible**

Descripción: Charla formativa sobre la importancia de la organización en la compra y la realización de comidas, así como técnicas para mediciones de las cantidades de alimentos. Más información e inscripción: Unidad de Nutrición del Centro de Salud de Narón.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 26 de enero a las 12:00h.

Lugar de la actividad: Aula de formación del Centro de Salud de Narón.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **XI Carreira Popular San Xiao**

Descripción: Carrera organizada por la Concejalía de deportes de Ferrol en con el control técnico de la Delegación en Ferrol de la Federación Gallega de Atletismo. Inscripción: [XI Carreira Popular San Xiao - Carreiras Gallegas](#)

Fecha y hora de la actividad: Domingo 14 de enero a las 10:00h para categorías menores y a las 11:00h para categoría absoluta.

Lugar de la actividad: Pabellón de Esteiro, Ferrol.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Salud infantil vs adultos sanos.**

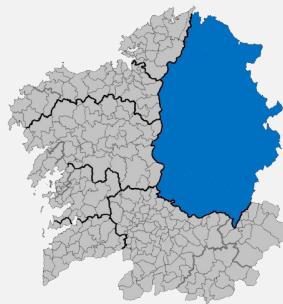
Descripción: Formación nos piáres fundamentais do desenvolvemento ao longo da vida de cara a unha saúde integral. Organizado pola concellaría de deportes e servicios sociais do concello de Ares.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 19 de enero a las 17:00h.

Lugar da actividad: Alianzas Aresanas, Ares.

Población a la que va dirixida: Población general, madres, padres, adolescentes, adiestradores y profesionais del ámbito de la infancia y adolescencia.

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



#### **Cultura alimentaria: aplicaciones prácticas en el día a día.**

Descripción: Taller formativo organizado por la Terapeuta Ocupacional de COGAMI Lugo.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 25 de enero.

Lugar de la actividad: COGAMI Lugo. Rúa da Luz nº4, Lugo.

Población a la que va dirigida: Usuarios de COGAMI Lugo y familias.

#### **VI CARRERA POPULAR AYUNTAMIENTO DE CASTRO DE REI.**

Descripción: Carrera organizada por el Ayuntamiento de Castro de Rei. Más información: [VI Carrera Popular Ayuntamiento de Castro de Rei - Carreras Gallegas](#).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 14 de enero.

Lugar de la actividad: Casa del ayuntamiento de Castro de Rei.

Población a la que va dirigida: Población general.

#### **Carrera Solidaria de Reis.**

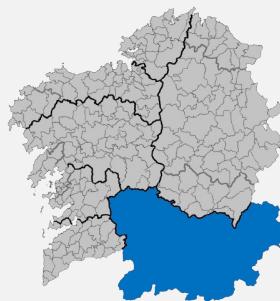
Descripción: Carrera popular solidaria de 8 km y andadura solidaria de 9 km en Barreiros. Más información: [Carrera Solidaria Reis](#).

Fecha y hora de la actividad: Domingo 7 de enero a las 11.00 h.

Lugar de la actividad: Inmedicacíóns DEL centro sociocultural de Sano Cosme de Barreiros.

Población a la que va dirigida: Población general.

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



### Dietética, nutrición y medicación.

Descripción: Sesión formativa organizada por el centro de salud de Celanova.

Fecha y hora de la actividad: Martes 9 de enero de 16:30 a 18:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud de Celanova.

Población a la que va dirigida: Cuidadores formales e informales.

### La píldora mágica: alimentación y ejercicio.

Descripción: Andadura por el entorno del centro de salud del Couto y píldoras informativa sobre salud. Programa 'Caminando Juntos' del centro de salud.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 17 y 31 de enero a las 8:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud del Couto, Ourense.

Población a la que va dirigida: Personas con síndrome metabólico y ususarios del centro de salud del Couto.

### Pilates - Asociacion diabética Auria.

Descripción: Actividad física grupal organizada por el centro cívico de A Ponte. Inscripción por correo electrónico en el correo: [asociacion@auradiabeticos.com](mailto:asociacion@auradiabeticos.com).

Fecha y hora de la actividad: Todos los lunes y jueves de 10:00 a 11:00h.

Lugar de la actividad: Centro cívico de A Ponte.

Población a la que va dirigida: Personas mayores de 60 años.

### **Primeros auxilios para cuidadores formales e informales.**

Descripción: Obradoiro impartido por las enfermeras del centro de salud sobre primeros auxilios para cuidadores.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 15 de enero de 16:30 a 18:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud de Celanova.

Población a la que va dirigida: Cuidadores formales e informales.

### **Cuidados de la piel, prevención de úlceras y caídas.**

Descripción: Obradoiro impartido por enfermeras del centro de salud sobre cuidados de la piel, prevención de úlceras y caídas para cuidadores.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 22 de enero de 16:30 a 18:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud de Celanova.

Población a la que va dirigida: Cuidadores formales e informales.

### **Mecánica corporal, prevención de lesiones de espaldas y de suelo pélvico.**

Descripción: Obradoiro impartido por la matrona, fisioterapeuta y EIR de enfermería familiar y comunitaria del centro de salud sobre ergonomía para cuidadores.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 29 de enero de 16:30 a 18:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud de Celanova.

Población a la que va dirigida: Cuidadores formales e informales.

### **Obradoiro: 'Alimentación saludable: mitos y realidades'.**

Descripción: Obradoiro impartido por la nutricionista del centro de salud.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 19 de enero a las 17:00h.

Lugar de la actividad: Asociación de vecinos Albor de O Couto, Ourense.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Obradoiro: 'Plato saludable y menú equilibrado'.**

Descripción: Obradoiro impartido por la nutricionista del centro de salud del Barco de Valdeorras.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles 31 de enero a las 16:30h.

Lugar de la actividad: Centro de salud del Barco de Valdeorras.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Cuidados de la piel, prevención de úlceras y caídas.**

Descripción: Obradoiro impartido por las enfermeras, trabajadora social y nutricionista del centro de salud de Maceda.

Fecha y hora de la actividad: Viernes 26 de enero a las 12:00h.

Lugar de la actividad: Salón de reuniones del ayuntamiento de Maceda.

Población a la que va dirigida: Cuidadores formales e informales.

### **Obradoiro sobre alimentación saludable.**

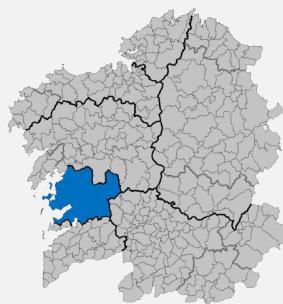
Descripción: Obradoiro impartido por la nutricionista del centro de salud de Xinzo de Limia.

Fecha y hora de la actividad: Martes 23 de enero a las 16:00h.

Lugar de la actividad: Centro de salud de Xinzo de Limia.

Población a la que va dirigida: Población general.

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



### **Caminata "movémonos xuntos pola saúde".**

Descripción: Caminata promovida por el Centro de Salud de Vilanova de Arousa.

Fecha y hora de la actividad: Miércoles de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar de la actividad: Desde la Plaza de los Olmos, Vilanova de Arousa.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **XII Carreira Pedestre Sano Brais.**

Descripción: Carrera solidaria promovida por la Asociación Vecinal Salcedo Norte, con varias categorías desde chupete hasta veteranos.

Fecha y hora de la actividad: Domingo 28 de enero a las 11:15 horas.

Lugar de la actividad: Centro Comercial Carrefour de Salcedo, Pontevedra.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Taller suelo pélvico.**

Descripción: Taller práctico impartido por la matrona del centro. Inscripción previa consulta con la matrona.

Fecha y hora de la actividad: Viernes de 13:00 a 13:45h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Marín.

Población a la que va dirigida: Mujeres.

### **Charla sobre Menopausia.**

Descripción: Charla impartida por la matrona del centro. Inscripción previa consulta con la matrona.

Fecha y hora de la actividad: Viernes de 12:15 a 13:00h.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Marín.

Población a la que va dirigida: Mujeres.

### **Depresión, impacto de la microbiota, alimentación y un estilo de vida saludable.**

Descripción: Charla impartida por la nutricionista y el psiquiatra del centro de salud de Lérez por el día mundial de la lucha contra la depresión. Inscripción en el centro de salud de Lérez

Fecha y hora de la actividad: Viernes de 12 de enero.

Lugar de la actividad: Centro cultural de Lérez, Pontevedra.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Clases piscina para embarazadas.**

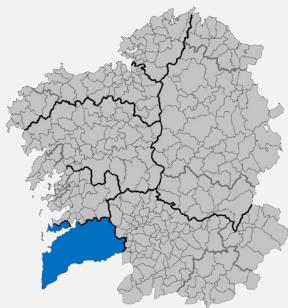
Descripción: Clases de movilidad pélvica y ejercicio físico en la piscina para embarazadas. Inscripción previa consulta con la matrona.

Fecha y hora de la actividad: Segundos y cuartos jueves de cada mes.

Lugar de la actividad: Piscina municipal de Bueu.

Población a la que va dirigida: Mujeres embarazadas a partir de semana 25 de gestación.

## Área Sanitario de Vigo



### **Andainas saludables.**

Descripción: Caminata 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 horas.

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

Población a la que va dirigida: Población general

### **"Ponteareas Móvese": paseos activos.**

Descripción: Caminata de acondicionamiento físico organizadas por la fisioterapeuta comunitaria del Centro de Salud de Ponteareas.

Fecha y hora de la actividad: Todos los viernes de enero, a las 11:00 horas.

Lugar de la actividad: Salida desde lo Centro de Salud de Ponteareas.

Población a la que va dirigida: Población general

### **Carreira de Reis del Ayuntamiento de Porriño**

Descripción: Carrera en la que cada corredor depositará una unidad de productos o alimentos para bebés, o pasta tipo macarrón o gusanillo, los cuáles serán distribuidos entre las familias del Ayuntamiento con menos recursos.

Inscripción: [Formulario de inscripción para la Carreira de Reis.](#)

Fecha y hora de la actividad: Sábado, 6 de enero a las 17:00 horas.

Lugar de la actividad: Salida desde la plaza Arquitecto Antonio Palacios, Porriño.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Como favorecer un desarrollo saludable de tu bebé.**

Descripción: Charla impartida por la fisioterapeuta del Centro de Salud Val Miñor.

Fecha y hora de la actividad: Lunes 8 de enero a las 12:00 h.

Lugar de la actividad: Sala de educación maternal del Centro de Salud Val Miñor, Nigrán.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Etiquetado nutricional y compra saludable.**

Descripción: Obradoiro impartido por la nutricionista del Centro de Salud de Ponteareas.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 11 de enero.

Lugar de la actividad: Centro de Salud de Ponteareas.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Charla: 'Suelo pélvico: ¿el precio a pagar por ser madre?'**

Descripción: Charla impartida dentro del Ciclo de charlas 'Tragos de salud: creencias y verdades' organizado por SOGAFI.

Fecha y hora de la actividad: Jueves 25 de enero a las 20:00 horas.

Lugar de la actividad: Restaurante Cañaveral. Vigo.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Obradoiro de Memoria.**

Descripción: Actividad de memoria gratuita para mayores de 65 años.

Fecha y hora de la actividad: Lunes a las 17:00 h, martes a las 18:00 h y jueves a las 10:30 h.

Lugar de la actividad: Cruz Roja Vigo (Rúa Teófilo Llorente, 8).

Población a la que va dirigida: Población mayor de 65 años.

### **Vida activa.**

Descripción: Actividad física para mayores de 65 años.

Fecha y hora de la actividad: Jueves a las 17:00 horas.

Lugar de la actividad: Cruz Roja Vigo (Rúa Teófilo Llorente, 8).

Población a la que va dirigida: Población mayor de 65 años.

### **Programa de acondicionamiento físico.**

Descripción: Sesiones impartidas por la fisioterapeuta del centro de salud de Ponteareas, que combinan educación para la salud y ejercicio terapéutica.

Fecha y hora de la actividad: Todos los martes y jueves de enero en horario de tarde.

Lugar de la actividad: Centro de salud de Ponteareas.

Población a la que va dirigida: Pacientes derivados al programa por el médico de familia o por los profesionales de la unidad de fisioterapia.

### **Alimentación saludable y planificación de menús.**

Descripción: Charla impartida por la nutricionista del centro de salud de Nigrán.

Fecha y hora de la actividad: Martes 16 de enero a las 17:00 horas.

Lugar de la actividad: Auditorio del ayuntamiento de Nigrán.

Población a la que va dirigida: Población general.

### **Dieta saludable para personas dependientes.**

Descripción: Charla impartida por la nutricionisata y ESAD en Gondomar.

Fecha y hora de la actividad: Martes 23 de enero a las 17:00 h.

Lugar de la actividad: Auditorio Luis Tobío de Gondomar.

Población a la que va dirigida: Población general.