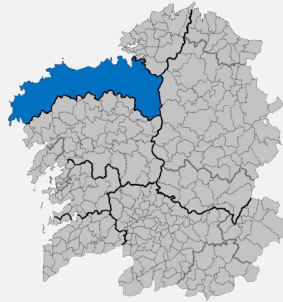


Axenda saudable – xaneiro 2024

Área Sanitaria da Coruña e Cee



Abordaxe nutricional nas enfermidades cardiovasculares. Novas evidencias.

Descrición: Sesión clínica organizada polo Centro de Saúde Novo Mesoiro.

Data e hora da actividade: Martes 9 de xaneiro de 13:30 a 14:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Novo Mesoiro, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Persoal sanitario.

Educación alimentaria nutricional para embarazadas.

Descrición: Charla impartida pola dietista-nutricionista do Centro de Saúde de Novo Mesoiro.

Data e hora da actividade: Xoves 11 de xaneiro de 12:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Novo Mesoiro, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres embarazadas e parellas.

XI Travesía solidaria pola ELA.

Descrición: Travesía a nado organizada pola asociación AGAELA e o Clube Hércules Termaria.

Data e hora da actividade: Domingo 7 de xaneiro de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Zona de baño do Parrote, Av. Porto da Coruña, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Maiores de 18 anos ou dende 15 anos cumpridos no 2023 con autorización paterna/materna.

Afondando nas emocións.

Descrición: Talleres organizados pola Obra Social da Fundación Abanca. Máis información: [Espazos +60 Afundación \(afundacion.org\)](http://Espazos+60Afundacion.org).

Data e hora da actividade: Cada luns dende o 8 de xaneiro ao 26 de febreiro de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Espazo + 60 A Coruña. Rúa Alta nº 7, A Coruña.

Poboación á que vai dirixida: Poboación dende 60 anos, socios.

O cerebro e o labirinto do Alzheimer.

Descrición: Charla enmarcada no ciclo de conferencias “Os labirintos do cerebro” organizada polo MUNCYT. Máis información: agendacor_diciembre23.pdf (muncyt.es).

Data e hora da actividade: Xoves 25 de xaneiro ás 19:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

XV Dúatlon cros de Reis- Campionato Galego de duatlon cros (circuito duatlon cros).

Descrición: Campionato de Dúatlon organizado pola Federación Galega de Triatlón (FEGATRI). Máis información: [XV Dúatlon Cros de Reis-Cto. Galego de Dúatlon Cros - \(Circuíto Dúatlon Cros\) - Fegatri](http://XV_Dúatlon_Cros_de_Reis-Cto._Galego_de_Dúatlon_Cros_-_Circuíto_Dúatlon_Cros_-_Fegatri).

Data e hora da actividade: Domingo 14 de xaneiro.

Lugar da actividade: Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: Rapaces e rapazas dende 14 anos.

Bailes de Nadal para maiores.

Descrición: Bailes de Nadal para persoas maiores organizadas pola Concellaría da Terceira Idade do Concello de Carballo.

Data e hora da actividade: Domingo 7 de xaneiro de 18:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Pazo da cultura, Carballo.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores.

IX KDD BTT dos callos.

Descrición: Ruta en bicicleta e comida organizada por AD Downhill Laracha, en colaboración co Concello de Laracha. Máis información: [Evento: IX KDD BTT DOS CALLOS LARACHA \(A Laracha\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](http://Evento:IX_KDD_BTT_DOS_CALLOS_LARACHA_(A_Laracha)-_Champion_Chip_Norte_(ccnorte.com)).

Data e hora da actividade: Domingo 28 de xaneiro ás 9:30 horas.

Lugar da actividade: Polideportivo do IES Agra de Leboris, A Laracha.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

VIII Trail Costa Doce.

Descrición: Rutas para seis modalidades de trail organizada polo Club de Atletismo Sada e o Concello de Sada. Máis información: [Evento: VIII TRAIL COSTA DOCE 2024 \(Sada\) - Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](#).

Data e hora da actividade: Dende o Sábado 20 ao Domingo 21 de xaneiro dende 10:00 horas

Lugar da actividade: Casa da Cultura Pintor Lloréns, Sada.

Poboación á que vai dirixida: Poboación maior de 16 anos.

Charlas de nutrición xaneiro Vimianzo

Descrición: Charlas de nutrición impartidas pola dietista-nutricionista de Vimianzo e Ponteceso.

Data e hora da actividade: Todos os xoves ás 11:00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Vimianzo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

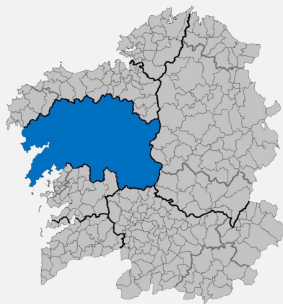
Charlas de nutrición xaneiro Ponteceso

Descrición: Charlas de nutrición impartidas pola dietista-nutricionista de Vimianzo e Ponteceso.

Data e hora da actividade: Todos os mércores as 10:00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ponteceso.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.



"Su salud está en tus manos".

Descripción: Taller organizado pola Unidade de Saúde Bucodental do Centro de Saúde de Boiro.

Data e hora da actividade: Luns 15 de xaneiro de 12:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Aula de maternidade do Centro de Saúde de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes embarazadas.

VII Mushing Concello de Rois.

Descripción: Carreira organizada por ACADE, en colaboración co Concello de Rois e a FGDI. Máis información: [VII MUSHING CONCELLO DE ROIS LIGA GALEGA \(galitiming.com\)](http://galitiming.com).

Data e hora da actividade: Domingo 21 de xaneiro ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: A Peruca.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Trail Series 2024–Trail da Ponte (Porto do Son).

Descripción: Trail organizado por Arousa Neo. Máis información: [Trail Series 2024 \(arousa.com\)](http://arousa.com).

Data e hora da actividade: Domingo 28 de xaneiro ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: Polideportivo CEIP Xuño, Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Diabetes: medidas e racións nunha alimentación saudable

Descripción: Taller formativo organizado pola nutricionista dos Centros de Saúde de Boiro e Rianxo

Lugar, data e hora da actividade:

Centro de Saúde de Boiro – Venres 12 de xaneiro ás 14:00 h.

Centro de Saúde de Rianxo – Xoves 11 de xaneiro ás 14:30h.

Poboación á que vai dirixida: Profesionais dos respectivos centro de saúde.

Obradoiro de primeiros auxilios.

Descrición: Obradoiro organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns sobre primeiros auxilios básicos. Máis información e inscrición: [Actividades formativas \(sergas.es\)](#)

Data e hora da actividade: Luns 22 de xaneiro de 16:30 a 20:30 h.

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

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

VIII Carreira por Montaña a Camelia 2024.

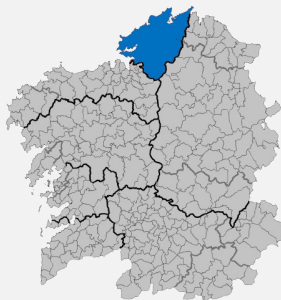
Descrición: Carreira/andaina organizada polo Club de Montaña Vértice, coa colaboración do Concello de Vedra. Máis información: [CARREIRA POR MONTAÑA A CAMELIA 2024 \(empa-t.com\)](#).

Data e hora da actividade: Domingo 11 de febreiro a partir das 09:00 horas.

Lugar da actividade: Santa Cruz de Ribadulla, Vedra.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ferrol



Detección e manexo da fragilidade en Atención Primaria (ACIS).

Descrición: Formación organizada pola Área Sanitaria de Ferrol sobre fragilidade, emprego de escalas de valoración e cribado, valoración nutricional, física e do entorno. Inscrición a través de ACIS: [Actividades Formativas](#)

Lugar, data e hora da actividade:

Centro de Saúde de Pontedeume – 8, 15 e 24 de xaneiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de Fene – 9, 16 e 30 de xaneiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de As Pontes – 10, 17 e 24 de xaneiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de Cedeira – 10, 15 e 31 de xaneiro de 08:00 a 10:00h.

Centro de Saúde de Fontenla Maristany – 10 e 18 de xaneiro e 7 de febreiro de 13:00 a 15:00h. Centro de saúde de Fontenla Maristany – 10 e 18 de xaneiro e 7 de febreiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de Narón – 10, 15 e 31 de xaneiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de San Sadurniño – 10, 17 e 24 de xaneiro de 13:00 a 15:00h. Centro de saúde de San Sadurniño – 10, 17 e 24 de xaneiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de Cariño – 11 e 17 de xaneiro e 8 de febreiro de 13:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de Ortigueira – 11 e 17 de xaneiro e 8 de febreiro de 08:00 a 15:00h.

Centro de Saúde de Serantes – 12 e 17 de xaneiro e 8 de febreiro de 08:00 a 15:00h. Centro de saúde de Serantes – 12 e 17 de xaneiro e 8 de febreiro de 08:00 a 15:00h.

Poboación á que vai dirixida: enfermeiros e enfermeiras dos respectivos centros de saúde.

Alimentación saudable, equilibrada, sencilla e asequible.

Descrición: Charla formativa sobre a importancia da organización na compra e a realización das comidas, así como técnicas para medicións das cantidades de alimentos. Mais información e inscrición: Unidade de Nutrición do Centro de Saúde de Narón.

Data e hora da actividade: Venres 26 de xaneiro ás 12:00h.

Lugar da actividade: Aula de formación do Centro de Saúde de Narón.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

XL Carreira Popular San Xiao.

Descrición: Carreira organizada pola Concellería de deportes de Ferrol en co control técnico da Delegación en Ferrol da Federación Galega de Atletismo. Inscrición: [XI Carreira Popular San Xiao – Carreiras Galegas](#)

Data e hora da actividade: Domingo 14 de xaneiro ás 10:00h para categorías menos e ás 11:00h para categoría absoluta.

Lugar da actividade: Pavillón de Esteiro, Ferrol.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Saúde infantil vs adultos sans.

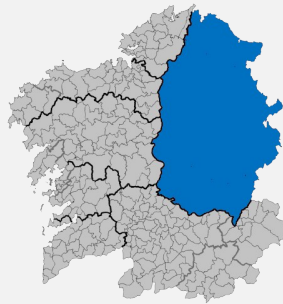
Descrición: Formación nos piares fundamentais do desenvolvemento ao longo da vida de cara a unha saúde integral. Organizado pola concellaría de deportes e servizos sociais do concello de Ares.

Data e hora da actividade: Venres 19 de xaneiro ás 17:00h.

Lugar da actividade: Alianzas Aresanas, Ares.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral, nais, pais, adolescentes, adestradores e profesionais do ámbito da infancia e adolescencia.

Área Sanitaria de Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos



Cultura alimentaria: aplicacións prácticas no día a día.

Descrición: Taller formativo organizado pola Terapeuta Ocupacional de COGAMI Lugo.

Data e hora da actividade: Xoves 25 de xaneiro.

Lugar da actividade: COGAMI Lugo. Rúa da Luz nº4, Lugo.

Poboación á que vai dirixida: Usuarios de COGAMI Lugo e familias.

VI CARREIRA POPULAR CONCELLO DE CASTRO DE REI.

Descrición: Carreira organizada polo Concello de Castro de Rei. Máis información: [VI Carreira Popular Concello de Castro de Rei - Carreiras Galegas](#).

Data e hora da actividade: Domingo 14 de xaneiro.

Lugar da actividade: Casa do concello de Castro de Rei.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Carreira Solidaria de Reis.

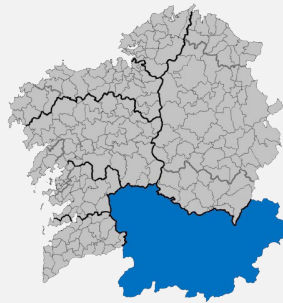
Descrición: Carreira popular solidaria de 8 km e andaina solidaria de 9 km en Barreiros. Máis información: [Carreira Solidaria Reis](#).

Data e hora da actividade: Domingo 7 de xaneiro ás 11.00 h.

Lugar da actividade: Inmedicacións centro sociocultural de San Cosme de Barreiros.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras



Dietética, nutrición e medicación.

Descrición: Sesión formativa organizada polo centro de saúde de Celanova.

Data e hora da actividade: Martes 9 de xaneiro de 16:30 a 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Celanova.

Poboación á que vai dirixida: Coidadores formais e informais.

A pílula máxica: alimentación e exercicio.

Descrición: Andaina polo entorno do centro de saúde do Couto e pílulas informativa sobre saúde. Programa "Camiñando Xuntos" do centro de saúde.

Data e hora da actividade: Mércores 17 e 31 de xaneiro ás 8:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde do Couto, Ourense.

Poboación á que vai dirixida: Persoas con síndrome metabólico e usuarios do centro de saúde do Couto.

Pilates - Asociación diabética Auria.

Descrición: Actividade física grupal organizada polo centro cívico da Ponte. Inscripción por correo electrónico no correo: asociacion@auriadiabeticos.com.

Data e hora da actividade: Todos os luns e xoves de 10:00 a 11:00h.

Lugar da actividade: Centro cívico da Ponte.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 60 anos.

Primeiros auxilios para cuidadores formais e informais.

Descrición: Obradoiro impartido polas enfermeiras do centro de saúde sobre primeiros auxilios para cuidadores.

Data e hora da actividade: Luns 15 de xaneiro de 16:30 a 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Celanova.

Poboación á que vai dirixida: Cuidadores formais e informais.

Coidados da pel, prevención de úlceras e caídas.

Descrición: Obradoiro impartido por enfermeiras do centro de saúde sobre coidados da pel, prevención de úlceras e caídas para cuidadores.

Data e hora da actividade: Luns 22 de xaneiro de 16:30 a 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Celanova.

Poboación á que vai dirixida: Cuidadores formais e informais.

Mecánica corporal, prevención de lesións de costas e de solo pélvico.

Descrición: Obradoiro impartido pola matrona, fisioterapeuta e EIR de enfermería familiar e comunitaria do centro de saúde sobre ergonomía para cuidadores.

Data e hora da actividade: Luns 29 de xaneiro de 16:30 a 18:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Celanova.

Poboación á que vai dirixida: Cuidadores formais e informais.

Obradoiro: "Alimentación saudable: mitos e realidades".

Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista do centro de saúde.

Data e hora da actividade: Venres 19 de xaneiro ás 17:00h.

Lugar da actividade: Asociación de veciños Albor do Couto, Ourense.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro: "Prato saudable e menú equilibrado".

Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista do centro de saúde do Barco de Valdeorras.

Data e hora da actividade: Mércores 31 de xaneiro ás 16:30h.

Lugar da actividade: Centro de saúde do Barco de Valdeorras.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Coidados da pel, prevención de úlceras e caídas.

Descrición: Obradoiro impartido polas enfermeiras, traballadora social e nutricionista do centro de saúde de Maceda.

Data e hora da actividade: Venres 26 de xaneiro ás 12:00h.

Lugar da actividade: Salón de reunións do concello de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: Coidadores formais e informais.

Obradoiro sobre alimentación saudable.

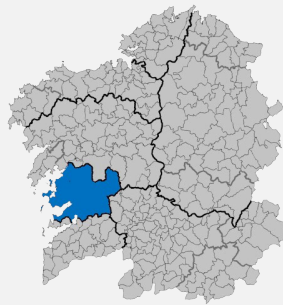
Descrición: Obradoiro impartido pola nutricionista do centro de saúde de Xinzo de Limia.

Data e hora da actividade: Martes 23 de xaneiro ás 16:00h.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Xinzo de Limia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés



Andaina “movémonos xuntos pola saúde”.

Descrición: Andaina promovida polo Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

Data e hora da actividade: Mércores de 10:00 a 11:00 horas

Lugar da actividade: Dende a Praza dos Olmos, Vilanova de Arousa.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

XII Carreira Pedestre San Brais.

Descrición: Carreira solidaria promovida pola Asociación Veciñal Salcedo Norte, con varias categorías dende chupete ata veteranos.

Data e hora da actividade: Domingo 28 de xaneiro ás 11:15 horas.

Lugar da actividade: Centro Comercial Carrefour de Salcedo, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Taller solo pélvico.

Descrición: Taller práctico impartido pola matrona do centro. Inscripción previa consulta coa matrona.

Data e hora da actividade: Venres de 13:00 a 13:45h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Marín.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Charla sobre Menopausia.

Descrición: Charla impartida pola matrona do centro. Inscripción previa consulta coa matrona.

Data e hora da actividade: Venres de 12:15 a 13:00h.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Marín.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres.

Depresión, impacto da microbiota, alimentación e un estilo de vida saudable.

Descrición: Charla impartida pola nutricionista e o psiquitra do centro de saúde de Lárez polo día mundial da loita contra a depresión. Inscripción no centro de saúde de Lárez

Data e hora da actividade: Venres de 12 de xaneiro.

Lugar da actividade: Centro cultural de Lárez, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

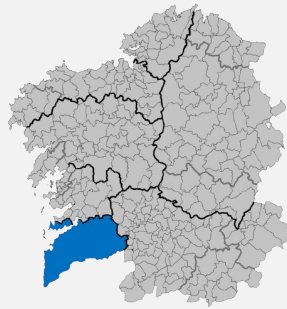
Clases piscina para embarazadas.

Descrición: Clases de mobilidade pélvica e exercicio físico na piscina para embarazadas. Inscripción previa consulta coa matrona.

Data e hora da actividade: Segundos e cuartos xoves de cada mes.

Lugar da actividade: Piscina municipal de Bueu.

Poboación á que vai dirixida: Mulleres embarazadas a partir de semana 25 de xestación.



Andainas saudables.

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 9:30 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Ponteareas Móvese: paseos activos.

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

Data e hora da actividade: Todos os venres de xaneiro, ás 11:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Carreira de Reis do Concello do Porriño

Descrición: carreira na que cada corredor depositará unha unidade de produtos ou alimentos para bebés, ou pasta tipo macarrón ou espiral, os cales serán distribuídos entre as familias do Concello con menos recursos.

Inscrición: [Formulario de inscrición para a Carreira de Reis.](#)

Data e hora da actividade: Sábado, 6 de xaneiro ás 17:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende a praza Arquitecto Antonio Palacios, Porriño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Como favorecer un desenvolvemento saudable do teu bebé.

Descrición: Charla impartida pola fisioterapeuta do Centro de Saúde Val Miñor.

Data e hora da actividade: Luns 8 de xaneiro ás 12:00 h.

Lugar da actividade: Sala de educación maternal do Centro de Saúde Val Miñor, Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Etiquetado nutricional e compra saudable.

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

Data e hora da actividade: Xoves 11 de xaneiro.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ponteareas.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Charla: "Suelo pélvico: ¿el precio a pagar por ser madre?".

Descrición: Charla impartida dentro do Ciclo de charlas "Golos de saúde: creanzas e verdades" organizado por SOGAFI.

Data e hora da actividade: Xoves 25 de xaneiro ás 20:00 horas.

Lugar da actividade: Restaurante Cañaverál, Vigo.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Obradoiro de Memoria.

Descrición: Actividade de memoria gratuíta para maiores de 65 anos.

Data e hora da actividade: Luns ás 17:00 h, martes ás 18:00 h e xoves ás 10:30 h.

Lugar da actividade: Cruz Vermella Vigo (Rúa Teófilo Llorente, 8).

Poboación á que vai dirixida: Poboación maior de 65 anos.

Vida activa.

Descrición: Actividade física para maiores de 65 anos.

Data e hora da actividade: Xoves ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Cruz Vermella Vigo (Rúa Teófilo Llorente, 8).

Poboación á que vai dirixida: Poboación maior de 65 anos.

Programa de acondicionamento físico.

Descrición: Sesións impartidas pola fisioterapeuta do centro de saúde de Ponteareas, que combinan educación para a saúde e exercicio terapéutico.

Data e hora da actividade: Todos os martes e xoves de xaneiro en horario de tarde.

Lugar da actividade: Centro de saúde de Pontareas.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes derivados ao programa polo médico de familia ou polos profesionais da unidade de fisioterapia.

Alimentación saudable e planificación de menús.

Descrición: charla impartida pola nutricionista do centro de saúde de Nigrán.

Data e hora da actividade: Martes 16 de xaneiro ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Auditorio do concello de Nigrán.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Dieta saudable para persoas dependentes.

Descrición: Charla impartida pola nutricionista e ESAD en Gondomar.

Data e hora da actividade: Martes 23 de xaneiro ás 17:00 h.

Lugar da actividade: Auditorio Luis Tobío de Gondomar.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.