Ciclo Webinar 2023: "Capacitando en decisiones saludables"

Tiempo estimado de lectura:4 minutos

Damos comienzo al Ciclo de Webinars 2023 con los temas que más votasteis a través de la encuesta sobre hábitos de vida saludables de actualidad, y que fueron los ganadores con más de un 50% de vuestras respuestas para esta nueva edición dedicada a la capacitación en decisiones saludables.

Este ciclo de seminarios web tiene como objetivo principal la transmisión de conocimientos en materia de hábitos de vida saludables a las familias que formáis el tejido de nuestra sociedad de un modo próximo y veraz. Sensibilizar en la necesidad del auto-cuidado, para que, al mismo tiempo, podáis transformaros en los promotores y las promotoras de salud de vuestra propio entorno.

Cada una de las charlas que se retransmitirán en directo a través del canal de Youtube de la Dirección General de Salud Pública de Galicia (@saudepublicadegalicia9981), estarán dirigidas por profesionales expertos en la materia cuya interacción en vivo con los y con las asistentes mediante chat, permitirá resolver in situ todas las dudas que vayan surgiendo.

Todas las jornadas quedarán grabadas y siempre accesibles para su posterior visualización, manteniendo abierto el canal de consulta a través del email vida.saudable.eps@sergas.es

Gracias por vuestra participación: vuestras necesidades son el motor de nuestras iniciativas.





19 de octubre de 2023

18:30-19:00 horas

'Actividad física en la infancia y adolescencia: recomendaciones e influencia en el desarrollo'

Ponente: Iván Clavel San Emeterio.

Gerente en la Fundación Deporte Gallego, Xunta de Galicia

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



02 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

'Hábitos saludables y límites en el uso de pantallas'

Ponente: Patricia Gómez Salgado

Doctora en Psicología. Gestora de investigación en la Unidad de Asesoramiento Científico-Técnico de la Agencia de Conocimiento en Salud (Avalia-t, ACIS)

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



09 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

'Consejos para mejorar el bienestar emocional en la familia'

Ponente: Patricia Gómez Salgado

Doctora en Psicología. Gestora de investigación en la Unidad de Asesoramiento Científico-Técnico de la Agencia de Conocimiento en Salud (Avalia-t, ACIS)

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



16 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

'Promoción de hábitos saludables en la higiene postural de los niños y de las niñas en el ámbito de la vida cotidiana'

Ponente: Ignacio González Zas.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, CEO & Founder Motricidad Laboral

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



21 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

'Edadismo y envejecemiento activo: claves para ayudarnos a sentirnos mejor"

Ponente: Sara Marsillas

Doctora en Psicología e Investigadora en Matia Fundazioa

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



30 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

'Habilidades de compra: pasos a seguir en la lista de la compra y en la planificación de los menús familiares'

Ponente: Uxía Rodríguez Lavandeira

Dietista-Nutricionista. Coordinadora de la Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS). Consellería de Sanidade

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí