Ciclo Webinar 2023: "Capacitando en decisións saudables"

Tempo estimado de lectura: 4 minutos

Damos comenzo ao Ciclo de Webinars 2023 cos temas que máis votastes a través da enquisa sobre hábitos de vida saudables de actualidade, e que foron os gañadores con máis dun 50% das vosas respostas para esta nova edición dedicada á capacitación en decisiones saudables.

Este ciclo de seminarios web ten como obxectivo principal a transmisión de coñecementos en materia de hábitos de vida saudables ás familias que formades o tecido da nosa sociedade dun modo próximo e veraz. Sensibilizar na necesidade do auto-coidado, para que, ao mesmo tempo, poidades transformarvos nos promotores e as promotoras de saúde da vosa propia contorna.

Cada unha das charlas que se retransmitirán en directo a través da canle de Youtube da Dirección Xeral de Saúde Pública de Galicia (@saudepublicadegalicia9981), estarán dirixidas por profesionais expertos na materia cuxa interacción en vivo cos e coas asistentes mediante chat, permitirá resolver in situ todas as dúbidas que vaian xurdindo.

Todas as xornadas quedarán gravadas e sempre accesibles para a súa posterior visualización, mantendo aberto a canle de consulta a través do email vida.saudable.eps@sergas.es

Grazas pola vosa participación: as vosas necesidades son o motor das nosas iniciativas.

19 de outubro de 2023

18:30-19:00 horas

"Actividade física na infancia e adolescencia: recomendacións e influencia no desenvolvemento"

Relator: Iván Clavel San Emeterio.

Xerente na Fundación Deporte Galego, Xunta de Galicia

Se queres volver a ver a webinar, fai clic aquí

02 de novembro de 2023

18:30-19:00 horas

"Hábitos saudables e límites no uso das pantallas"

Relator: Patricia Gómez Salgado

Doutora en Psicología. Xestora de investigación na Unidade de Asesoramento Científico-Técnico da Axencia de Coñecemento en Saúde (Avalia-t, ACIS)

Se queres volver a ver a webinar, fai clic aquí

09 de novembro de 2023

18:30-19:00 horas

"Consellos para mellorar o benestar emocional na familia"

Relatora: Patricia Gómez Salgado

Doutora en Psicología. Xestora de investigación na Unidade de Asesoramento Científico-Técnico da Axencia de Coñecemento en SAúde (Avalia-t, ACIS)

Se queres volver a ver a webinar, fai clic aquí

16 de novembro de 2023

18:30-19:00 horas

"Promoción de hábitos saudables na hixiene postural dos nenos e das nenas no ámbito da vida cotiá"

Relator: Ignacio González Zas.

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

Se queres volver a ver a webinar, fai clic aquí

21 de novembro de 2023

18:30-19:00 horas

"Idadismo e envellecemento activo: claves para axudarnos a sentirnos mellor""

Relatora: Sara Marsillas

Doutora en Psicoloxía e Investigadora en Matia Fundazioa

Se queres volver a ver a webinar, fai clic aquí

30 de novembro de 2023

18:30-19:00 horas

"Habilidades de compra: pasos a seguir na lista da compra e na planificación dos menús familiares"

Relatora: Uxía Rodríguez Lavandeira

Dietista-Nutricionista. Coordinadora da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS). Consellería de Sanidade

Se queres volver a ver a webinar, fai clic aquí