# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Todos os luns do mes de novembro

**Andainas Centro de Saúde Virxen Peregrina**

**Descrición:** andainas semanais de 50 minutos, organizadas polo Centro de Saúde Virxe da Peregrina.

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída xunto ao quiosco da ONCE (enfronte do Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** non se precisa.

### Todos os venres do mes de novembro

**Andainas Centro de Saúde de Baltar**

**Descrición:** andainas semanais organizadas polo Centro de Saúde de Baltar.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** do Centro de Saúde de Baltar.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** non se precisa.

### Todos os xoves do mes de novembro

**Andainas ADICAM**

**Descrición:** andainas semanais organizadas pola Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico. Grupo dirixido por un profesional do deporte e que se autoxestiona a través dun grupo de WhatsApp, onde se informa do punto de partida ou se esa semana non se realiza a andaina polo tempo.

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** Praza de España de Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** non é preciso, pero recomendan chamar ao 986 307 158 ou 629 945 925 para formar parte do grupo de WhatsApp.

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Todos os martes do mes de novembro

**Obradoiro de memoria interactiva en Barro**

**Descrición:** o Concello de Barro, en colaboración coa Cruz Vermella, pon en marcha unha nova edición do obradoiro de memoria interactiva, dirixido a persoas maiores de 65 anos.

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** Concello de Barro.

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

**Inscricións**: no Departamento de Servizos Sociais, teléfono 986 711 002.

### Todos os martes ata o 26 de novembro

**Obradoiro de estimulación física e cognitiva en Marín**

**Descrición:** no Centro de Día de Marín están a ofertar un obradoiro de balde sobre estimulación física e cognitiva, para favorecer un bo estado de saúde en persoas maiores de 60 anos. Pódese empezar en calquera momento, cada sesión ten unha temática propia.

**Hora da actividade**: 10:30 a 11:30 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Día de Marín.

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

**Inscricións:** no teléfono 636 578 034.

### Todos os mércores e venres de novembro e decembro do 2024

**Actividade física creativa/Ximnasia de mantemento en Cuntis**

**Descrición:** actividade para fomentar a práctica de actividade física en persoas maiores de 55 anos. Sesión de 1 hora de duración cun prezo de 12€. Tamén haberá un grupo en Troáns.

**Hora da actividade:** dúas quendas ás 16:00 horas e ás 17:00 horas.

**Lugar da actividade:** no pavillón do colexio.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres e persoas maiores de 55 anos residentes en Cuntis.

**Inscricións:** ata o 1 de novembro. A través da sede electrónica e de xeito presencial no rexistro do Concello de Cuntis. Precísase o certificado de conta bancaria.

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Todos os martes e xoves do mes de novembro

**Andainas Centro de Saúde de Marín**

**Descrición:** andainas semanais organizadas polo Centro de Saúde de Marín e xestionadas de forma autónoma polo grupo.

**Hora da actividade:** 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde de Marín.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** nun QR, impreso no Centro de Saúde, a un grupo de WhatsApp onde se concretan horarios e rutas.

### Novembro e decembro do 2024

**Obradoiro de memoria, estimulación cognitiva en Cuntis**

**Descrición:** o Concello de Cuntis impulsa talleres de memoria polas parroquias. O prezo por persoa é 8€. O día, a hora e o lugar dependerá da parroquia.

Cómpre o certificado da conta bancaria para a inscrición.

**Hora da actividade:** a consultar.

**Lugar da actividade:** Arcos, Cequeril, Couselo, Cuntis, Magán, San Mamede, Sebil, Teaño, Troáns.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 50 anos residentes en Cuntis.

**Inscricións:** ata o 1 de novembro a través da sede electrónica do Concello de Cuntis e de xeito presencial no rexistro do concello.

### Luns 4 e luns 11 de novembro

**Formación TIC para persoas maiores**

**Descrición:** formación en Tecnoloxías da Información e as Comunicacións (TIC) para persoas maiores. Abordaranse aspectos como as videochamadas, banca online, citas médicas e redes sociais, así como tamén se resolverán dúbidas.

**Hora da actividade**: de 19:00 horas a 21: 00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Social de Dena, Meaño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:** no Centro Social de Dena, no teléfono 986 744 919.

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Mércores 6 de novembro

**Complementos alimenticios: o ABC das vitaminas**

**Descrición:** ter unha dieta equilibrada é necesario para poder garantir unha vida sa, pero non sempre é suficiente. É aquí onde entran en xogo os complementos alimenticios. Falaranse de macronutrientes e micronutrientes con exemplos prácticos que nos permitirán descubrir se necesitamos vitaminas.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:**

Complementos alimenticios: El ABC de las vitaminas

**Coidar ao coidador informal. Coidando o mellor posible**

**Descrición:** Charla incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal" onde un relator tratará un tema relacionado sobre o coidado e o autocuidado, abríndose despois un espazo de debate onde compartir experiencias co relator e os asistentes. Cada bloque para tratar ten a súa propia inscrición, abrirase segundo se achegue a data.

**Hora da actividade:** 10:00 a 12:30 horas.

**Lugar da actividade**: en liña.

**Poboación á que vai dirixida**: coidadores familiares e informais de persoas maiores dependentes.

**Inscricións:** Segundo ciclo

### Venres 8 de novembro

**Ponte en forma utilizando obxectos da túa casa**

**Descrición:** sesión en liña na que se darán claves parar realizar exercicio físico usando obxectos de casa, sen necesidade de ir ao ximnasio.

**Hora da actividade:** 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:**

Ponte en forma utilizando objetos de tu casa

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Sábado 9 novembro

**Sábados divertidos: psicomotricidade, xogo e diversión**

**Descrición:** actividade gratuíta para os cativos da casa cuxa finalidade é que practiquen actividade física pasando un bo rato. Inscrición ata o día 5 de novembro ás 14:00h.

**Hora da actividade:** de 10:30 horas a 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** no pabillón o IES da Illa de Arousa.

**Poboación á que vai dirixida**: oara nen@s nad@s no 2019-2020 ou 2021.

**Inscricións:** solicita o enlace por WhatsApp no 662 300 39.

**XXVII Carreira de San Martiño, Bueu**

**Descrición:** proba deportiva dividida por categorías, segundo rango de idade, e distancias quedando de tal maneira: Chupete 100m, Minibenxamín 200m, Benxamín 500m, Alevín 700m, Infantil 1km, Cadete 2km, e Absoluta 6km.

**Hora da actividade:** as categorías inferiores ás 17:00 horas. Proba absoluta ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** tanto a saída como a meta serán na zona da Avda. de Montero Ríos, á altura do Museo Massó, Bueu.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:**

XXVII Carreira Pedestre de San Martiño (Bueu) - Champion Chip Norte (ccnorte.com)

### Domingo 10 de novembro

**XI Móvete pola Diabetes - Milla Solidaria Anedia**

**Descrición:** Anedia (Asociación de Nenas, Nenos e Xente Nova con Diabetes de Galicia) e o Club Atletismo Rías Baixas organizan esta proba deportiva dividida en modalidades, por grupos de idade e sexo. Inscrición ata o luns4.

**Hora da actividade:** 10:30 horas a milla, 12:10 horas categorías inferiores.

**Lugar da actividade:** pistas CGTD Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida**: poboación xeral.

**Inscricións:**

Xi Móvete Pola Diabetes - Milla Solidaria Anedia - Carreiras Galegas

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Martes 12 de novembro

**A soidade en diferentes etapas vitais**

**Descrición:** relatorio onde se realizará un repaso por todas as idades para entender como pode influír a soidade e como se debe manexar en cada etapa vital.

**Hora da actividade:** 17:00 horas.

**Lugar da actividade:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:**

La soledad en diferentes etapas vitales

### Do luns 11 ao mércores 20 de novembro

**Mindful Eating: a alimentación consciente que beneficia a nosa saúde**

**Descrición:** afondarase na alimentación consciente (Mindful Eating), en como distinguir a fame física da fame emocional, tomando consciencia da relación das emocións coa alimentación ao mesmo tempo que se aprenderán a interpretar os sinais de fame, saciedade e satisfacción. Falarase de como a meditación mindfulness axuda neste proceso. Realizaranse meditacións en cada clase e exercicios prácticos.

**Hora da actividade:** de 16:30 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** en liña ou diferido.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral

**Inscricións:**

Mindful Eating: La alimentación consciente que beneficia nuestra salud

### Do mércores 13 de novembro ao venres 13 de decembro

**Primeiros auxilios básicos**

**Descrición:** curso en liña de 20 horas onde se proporcionaran os coñecementos máis elementais para poder ofrecer unha axuda eficaz ás persoas que se atopan nunha situación de emerxencia, xa sexa por accidente ou enfermidade, para poder afrontar eses decisivos primeiros minutos coa máxima seguridade.

O prazo de inscrición remata o 6 de novembro. Esta formación é de pago, consultar na páxina.

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 16 anos.

**Inscricións:** Detalle Cursos - Cruz Roja

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Do mércores 13 ao mércores 27 de novembro

**Formación semipresencial de primeiros auxilios**

**Descrición:** curso semipresencial onde se proporcionarán coñecementos básicos sobre primeiros auxilios. Consta de 20 horas, 15 horas en liña de teoría e 5 horas presenciais de práctica. A parte en liña será do 13 ao 27 de novembro e a presencial o 23 de novembro.

Esta formación é de pago cun custo de 72€.

O prazo de inscrición acaba o 6 de novembro.

**Hora da actividade:** de 09:00 horas a 14:00 horas.

**Lugar da actividade:** Sede Cruz Roja Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida**: maiores de 16 anos.

**Inscricións:** Detalle Cursos - Cruz Roja

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

### Mércores 13 de novembro

**E-saúde e hábitos de vida saudable: parte E SAÚDE**

**Descrición:** cando utilizamos o termo e-saúde facemos referencia ao uso da tecnoloxía para mellorar a nosa saúde e benestar. Durante a sesión, falarase de telemedicina e de como se poden levar a cabo diversas actividades a distancia. Tamén se mencionarán aplicacións coas que se pode facer un seguimento de como está a nosa saúde, conseguindo identificar as nosas necesidades.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:** e-salud y hábitos de vida saludable

### Xoves 14 de novembro

**Obradoiro de coidados da pel e maquillaxe**

**Descrición:** obradoiro sobre coidados da pel e maquillaxe para mulleres, impartido pola Fundación Stanpa, dentro do programa "Ponte guapa, te sentirás mejor". Actividade de balde, non é necesario levar material, recibirán un neceser con todo o necesario.

**Hora da actividade:** 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Hospital Universitario de Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres en proceso oncolóxico.

**Inscricións:**

Registro en taller (fundacionstanpa.com)

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Todos os venres dende 15 de novembro

**Rutas Saudables da AECC no CS Marín**

**Descrición:** andainas semanais organizadas polo Centro de Saúde de Marín e a Asociación Española Contra o Cancro. O programa ten unha duración de 12 semanas.

**Hora da actividade:** 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** cada semana varía segundo a ruta a realizar.

**Poboación á que vai dirixida**: poboación en xeral.

**Inscricións:** teléfono de infocáncer 900 100 036 ou na Sede da AECC en Marín os mércores de 8:30 a 13:30h (Rúa Busto de Abaixo,8)

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

### Domingo 17 de novembro

**PonteAndada do cogomelo – Tafisa – Mourente**

**Descrición:** andaina incluída no programa PonteAndada. Percorrido circular, de dificultade media-baixa e de 3,5 horas de duración. Previo á saída, realizarase unha charla sobre cogomelos, ás 09:30 horas cunha duración de 30 minutos. O custo da actividade é de 2€ para o seguro.

**Hora da actividade:** 09:30 horas será a charla. Ás 10:00 horas, comezará a andaina.

**Lugar da actividade:** saída dende a chaira de Tafisa, Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** no correo electrónico ponteandadas@gmail.com, no teléfono móbil 625482636 ou na tenda "Naturcamiña" nas Galerías Peregrina nº3, Pontevedra.

### Mércores 20 de novembro

**Coidar ao coidador informal. Benestar emocional do coidador, estratexias para coidarse coidando I: autocuidado emocional.**

**Descrición:** charla incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal" onde un relator tratará un tema relacionado co coidado e o autocuidado, abríndose despois un espazo de debate onde compartir experiencias co relator e os asistentes. Cada bloque para tratar ten a súa propia inscrición, abrirase segundo se achegue a data.

**Hora da actividade**: 10:00 a 12:30 horas.

**Lugar da actividade**: en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** coidadores familiares e informais de persoas maiores dependentes

**Inscricións:** Segundo ciclo

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Mércores 20 de novembro

**Sesión formativa Fundación Stanpa Men**

**Descrición:** obradoiro sobre coidados da pel para homes impartido pola Fundación Stanpa.
**Hora da actividade**: 16:00 horas.
**Lugar da actividade:** en liña.
**Poboación á que vai dirixida:** homes en proceso oncolóxico.
**Inscricións:**
Talleres - Fundación Stanpa (fundacionstanpa.com)

### Do mércores 20 de novembro ao mércores 11 de decembro

**Curso básico de alimentación consciente (Mindful Eating)**

**Descrición:** "Mindful Eating" consiste en trasladar a teoría do Mindfulness ao hábito de comer. Dende a escolla do tipo de alimento que imos inxerir, ata a forma en que o facemos, pasando polo descubrimento de que tipo de fame está a mediar (física ou emocional) e as sensacións de saciedade protagonistas neste momento. Cambiar a nosa relación cos alimentos, convertendo este novo estilo de alimentación nun hábito, pode axudarnos a mellorar a nosa saúde e calidade de vida.
**Hora da actividade:** de 19:00 a 21:00 horas.
**Lugar da actividade:** online, directo ou diferido.
**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.
**Inscricións:**
Curso básico de alimentación consciente

### Do mércores 20 de novembro ao venres 20 de decembro

**Primeiros auxilios básicos en bebés e nenos**

**Descrición:** curso en liña de 20 horas cuxo principal obxectivo é adquirir os coñecementos básicos para ofrecer unha axuda eficaz aos lactantes e nenos que sufriron unha situación de emerxencia sexa por accidente ou enfermidade.
O prazo de inscrición remata o 13 de novembro. Esta formación é de pago, consultar na páxina.
**Hora da actividade**: 10:00 horas.
**Lugar da actividade:** en liña.
**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.
**Inscricións:** Detalle Cursos - Cruz Roja

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE

# AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Domingo 24 de novembro

**II Media Maratón Concello de Vilagarcía Rutas Saudables da AECC no CS Marín**

**Descrición:** proba deportiva dividida nas seguintes categorías: Sub 20 2005 – 2006, Sub 23 2002 – 2003 – 2004, Sénior De 2001 ata 34 anos, Máster 1 de 35 a 39 anos, Máster 2 de 40 a 49 anos, Máster 3 de 50 a 59 anos, Máster 4 60 anos en adiante.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** Avenida das Mariñas, Vilagarcía de Arousa.

**Poboación á que vai dirixida**: poboación con maioría de idade.

**Inscricións:** ata o mércores 20 de novembro, II Media Maratón Concello de Vilagarcia

### Martes 26 de novembro

**Alimentación Complementaria. ¿Como e cando?**

**Descrición:** O Centro de Saúde de Lérez realiza un taller de alimentación complementaria impartido polo servizo de pediatría. Para asistir é necesario estar adscrito a dito centro de saúde.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** na sala de xuntas do Centro de Saúde de Lérez.

**Poboación á que vai dirixida:** pais e nais de lactantes entre 4 e 6 meses.

**Inscricións:** enviando un correo a marta.vazquez.vila@sergas.es