



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Todos os venres do mes de novembro do 2024

Programa grupal de benestar emocional para persoas maiores

Descrición: obradoiros organizados polo Concello de Ames dentro do I Plan de Benestar Emocional e Saúde Mental.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Pazo da Peregrina (Bertamiráns).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: no número de teléfono 641993858 ou no correo uneames@gmail.com

Venres 01 de novembro

Andaina Solidaria

Descrición: andaina de dificultade baixa, de 10 km, organizada pola Asociación Unha Amiga Sabe Ver Que Precisas Unha Aperta, coa colaboración do Concello de Santa Comba.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende a vivenda sociocomunitaria de Santa Comba.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no número de teléfono 628175615.

Carreira Popular Concello de Rianxo

Descrición: carreira de 100 a 10.000 m, organizada polo Concello de Rianxo e o Club Atletismo Rianxo.

Hora da actividade: a partir das 10:45 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada Praza Castelao (Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o luns 28 de outubro ás 23:59 horas na páxina

[X CARREIRA POPULAR "CONCELLO DE RIANXO" \(emesports.es\)](https://www.emesports.es)



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 03 de novembro

XLIII Carreira Internacional de Negreira – A Clásica

Descrición: carreira de 200 a 10.000 m, organizada polo Concello de Negreira.

Hora da actividade: a partir das 10:00 horas.

Lugar da actividade: Negreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o mércores 30 de outubro ás 22:00 horas na páxina

[Inscripción - XLIII CARREIRA INTERNACIONAL DE NEGREIRA \(emesports.es\)](https://emesports.es)

As voltas cos cogomelos II

Descrición: saída de campo con identificación e recolección de cogomelos, organizada pola Aula Natureza do Concello de Ames.

Hora da actividade: de 11:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: saída do autobús dende a Casa da Cultura do Milladoiro ou do Pazo da Peregrina en Bertamirás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: enviar ficha de inscrición [ficha_aula_natureza_setembro_2024.pdf](#) ao enderezo

auladanatureza@concellodeames.gal ata o 1 de novembro. Máis información 660004665.

Mércores 06 de novembro

Coidando o mellor posible

Descrición: a Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo "Cuidar al cuidador informal".

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

Lugar da actividade: videoconferencia.

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

Inscricións:

[Formulario online de la próxima sesión](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 06 de novembro

Autocoidado para cuidadores en dano cerebral adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a calidade de vida das persoas que prestan cuidados informais no eido do dano cerebral adquirido.

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

Lugar da actividade: salón de actos da Casa da Cultura do Val do Dubra.

Poboación á que vai dirixida: persoas cuidadoras informais e sociedade en xeral.

Inscricións: ata o mércores 06 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Xoves 07 de novembro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición.

Venres 08 de novembro

Paseos Saudables e Experiencia Virtual EnMovemento

Descrición: actividade de realidade virtual coa APP EnMovemento para a prevención da fragilidade nas persoas maiores e andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 08 de novembro

Charla sobre azúcares e alimentación

Descrición: charla de educación para a saúde organizada polos nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no ambulatorio.

Sábado 09 de novembro

III Andaina dos Montes do Bocelo – Teito da Coruña

Descrición: actividade deportiva, cultural, turística e recreativa que ten lugar polas fragas e montes da comarca da Terra de Melide con destino a O Coto do Pilar, ubicado na Serra do Bocelo; organizada polos Concellos de Toques e Melide e a Asociación Deportiva Cerne.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: inicio da andaina dende Toques (saída casa do Concello) ou Melide (saída Parque Rosalía de Castro).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: na APP Sporttia e no Departamento de Deportes do Concello de Melide e Toques.

Domingo 10 de novembro

Touro Anda – Castro da Torre. Xeoparque Montañas do Courel

Descrición: ruta circular de 15 km e dificultade media. Está organizada polo Concello de Touro.

Hora da actividade: 07:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Concello de Touro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 03 de Novembro a través da páxina web

[Ruta Seoane do Courel-Castro da Torre](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 11 de novembro

Taller para coidadores. Promoción de coidados en pacientes inmovilizados

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de dotar de habilidades aos coidadores de maiores en mobilización, cambios posturais e hixiene postural.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o luns 11 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es)

Martes 12 de novembro

Obradoiro Quen quere ser millonario/a

Descrición: actividade organizada por Ategal - Aulas Sénior de Galicia de Padrón, Solidariedade Internacional de Galicia e o Concello de Padrón, que recreará o coñecido concurso para reflexionar sobre o actual modelo de consumo e as súas consecuencias. Os participantes terán a oportunidade de achegarse a unha visión global das problemáticas sociais e ambientais actuais, e profundar nos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS).

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

Lugar da actividade: Centro Social de Padrón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no centro social do concello.

Martes 12 e xoves 14 de novembro

O coidado da saúde mental

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de dotar ao alumnado de habilidades e destrezas para adquirir hábitos saudables que repercutan no benestar emocional, psicolóxico e social.

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

Lugar da actividade: local social da parroquia de Vigo. Lugar de Santa Baia s/n, Boqueixón.

Poboación á que vai dirixida: persoas con discapacidade, familiares, profesionais e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o martes 12 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 13 de novembro

Autocoidado para coidadores en Dano Cerebral Adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns, co obxectivo de mellorar a calidade de vida das persoas que prestan coidados informais no eido do dano cerebral adquirido, facilitando a incorporación de hábitos de autocoidado na súa vida diaria.

Hora da actividade: de 16:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: local social de Pereira. Vilar de Arriba (Santa Comba).

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras informais e sociedade en xeral.

Inscripcións: ata o 13 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Mércores 13 e xoves 14 de novembro

Obradoiros de uso de apps móbiles

Descrición: o Executivo de Julián Bustelo organiza unha nova xeira de obradoiros de uso de apps móbiles para persoas maiores de 55 anos.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural e Deportivo de Taragoña (Concello de Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no teléfono 664185489.

Xoves 14 de novembro

A música como método para a estimulación cognitiva das persoas maiores

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo do uso da música como ferramenta terapéutica para a estimulación cognitiva e emocional das persoas maiores, enfocándose en técnicas prácticas para traballar a memoria, as emocións e a interacción social en persoas con ou sen deterioro cognitivo.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: centro AGADEA LAB de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 14 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 14 de novembro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.

14, 15, 21, 22, 28 e 29 de novembro e 4 e 5 de decembro

Alimenta o teu benestar

Descrición: obradoiro de 8 sesións sobre alimentación saudable para persoas maiores, organizado por Ategal – Aulas Sénior de Galicia en Padrón. Unha proposta para mellorar a nosa calidade de vida a través de hábitos saudables e unha boa alimentación.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Padrón.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: presencialmente no Centro Social de Padrón.

Venres 15 de novembro

Taller sobre etiquetado e xestión de compra

Descrición: taller de educación para a saúde organizado polos nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no ambulatorio.



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 15 de novembro

Alimentación saudable

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de adquirir coñecementos sobre alimentación que se poidan implementar na vida diaria. Coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocultural de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 15 de novembro en

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es)

Venres 15, 22 e 29 de novembro

Paseos Saudables

Descrición: andaina de 3,5 km organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Sábado 16 de novembro

Camiña e Descubre - VII Ruta Concello de O Pino 2023/24 - Camiño Miñoto Ribeiro- (novena etapa)

Descrición: novena etapa do Camiño Miñoto Ribeiro, unha das rutas máis antigas do Camiño de Santiago que enlaza o norte de Portugal coa capital galega.

Hora da actividade: sen confirmar.

Lugar da actividade: do Piñeiro (Santa Lucía) ata a Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

[Ficha de inscrición Camiña e Descubre 2023 - O Pino](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 16 de novembro

Ruta por Brañas do Sar

Descrición: saída pola contorna de Compostela, onde descubrir e compartir, falando da riqueza botánica e histórica de diferentes espazos naturais cos que conta a cidade. Programada dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

Hora da actividade: de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Brañas do Sar (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

Inscripcións: en info@centroxove.com, por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.

Domingo 17 de novembro

Ruta Teatralizada "O Segredo das Fragas do Tambre"

Descrición: percorrido teatralizado de 4 km. Visita aos xardíns do Pazo de Lens. Organiza Aula da Natureza do Concello de Ames.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída do autobús da Casa da Cultura do Milladoiro ou do Pazo da Peregrina de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: enviar ficha de inscrición [ficha_aula_natureza_setembro_2024.pdf](#) ao enderezo auladanatureza@concellodeames.gal. Máis información 660004665.

Luns 18 de novembro

Seguridade no fogar

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de proporcionar a coidadoras/es, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: pacientes, familiares e a cidadanía en xeral.

Inscripcións: ata o 18 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/Actividades-Formativas)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 20 de novembro

“Manejo de comportamientos difíciles en la enfermedad de Alzheimer”

Descrición: curso presencial organizado por Neurama - Revista electrónica de psicogerontología.

Hora da actividade: de 09:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Pértiga Escuela de Profesiones Técnicas. R/ Xoana Nogueira, 5-7 baixo (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: profesionais e estudantes sociosanitarios e cuidadores/familiares de persoas con enfermidade de Alzheimer.

Inscripcións: info@neurama.es ou no teléfono 654599519.

Benestar emocional do cuidador. Estratexias para coidarse coidando I. Autocoidado emocional

Descrición: A Cátedra “ABANCA-AFUNDACIÓN/ICADE Lonxevidade, Economía e Sociedade” de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo “Cuidar al cuidador informal”.

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

Lugar da actividade: videoconferencia.

Poboación á que vai dirixida: cuidadores familiares e/ou informais de persoas maiores dependentes.

Inscripcións:

[Formulario online de la próxima sesión](#)

Coñece todo sobre as tecnoadicións – Cibervoluntarios

Descrición: actividade presencial co obxectivo de definir, detectar, coñecer e identificar os distintos tipos de tecnoadicións. Como previr e actuar ante estas situacións. Organizado pola AULA CeMIT do Concello de Ribeira.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: aula CeMIT de Ribeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir dos 18 anos.

Inscripcións:

[Conoce todo sobre las tecnoadicciones - Ciber voluntarios | CeMIT \(xunta.gal\)](#)

-



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 21 de novembro

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.

Venres 22 de novembro

Charla sobre Hipertensión Arterial

Descrición: charla de educación para a saúde organizada polos nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no ambulatorio.

Acceso online aos servizos do SERGAS para a cidadanía

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns, co obxectivo de coñecer o funcionamento da plataforma E-saúde e as súas aplicacións.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Espazo Xove de Lalín.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 22 de novembro en

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://servizos.sergas.es/actividades-formativas)



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 22 de novembro

A marabillosa viaxe da pinga Pingona - Danzacontos

Descrición: contos danzados para explorar múltiples emocións a través da lingua e da música que terán como protagonistas a amizade, o respecto e a natureza. Está organizado polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: de 1 a 6 anos.

Inscricións: do 15 ao 21 de novembro enviando un correo electrónico a normalizacion@concellodeames.gal

Sábado 23 de novembro

As voltas cos cogomelos III

Descrición: saída de campo con identificación e recolección de cogomelos, organizada pola Aula Natureza do Concello de Ames.

Hora da actividade: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: saída do autobús dende a Casa da Cultura do Milladoiro ou do Pazo da Peregrina en Bertamiráns.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: enviar ficha de inscrición [ficha_aula_natureza_setembro_2024.pdf](#) ao enderezo ata o 22 de novembro. Máis información 660004665.

Mércores 27 de novembro

Taller de musicoterapia

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música. Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional.

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

Lugar da actividade: aula semisoto do Concello de Pontecesures.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: ata o 27 de novembro en [Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://sergas.es/Actividades-Formativas)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 27 e xoves 28 de novembro

Obradoiros de uso de aplicacións móbiles

Descrición: o Executivo de Julián Bustelo organiza unha nova xeira de obradoiros de uso de Aplicacións móbiles para persoas maiores de 55 anos.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Vicente Vidal (Parroquia de Leiro - Concello de Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscricións: no teléfono 664185489.

Xoves 28 e venres 29 de novembro e luns 2 de decembro

Apoio ás persoas con Dano Cerebral Adquirido

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de capacitar ao persoal responsable da atención e coidado no fogar de persoas con dano cerebral para a súa atención específica.

Hora da actividade: de 09:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: IES Pobra do Caramiñal.

Poboación á que vai dirixida: persoal de axuda no fogar do concello co que se concerte a actividade e persoas coidadoras informais.

Inscricións: ata o 28 de novembro

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Xoves 28 de novembro

Xornada de Humanización na Comunicación: Es ti ou Son Eu?

Descrición: xornada para mellorar as nosas relacións profesionais e persoais e evitar a falta de control emocional ou "desborde". Organizada pola Subdirección de Humanización e Atención á Cidadanía e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) de Santiago de Compostela.

Hora da actividade: de 16:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: salón de actos nº 1 do Hospital Clínico Universitario de Santiago (CHUS).

Poboación á que vai dirixida: 1º tódolos profesionais sanitarios, 2º profesionais non sanitarios.

Inscricións:

<https://extranet.sergas.es/FEWEB/FEWEB/DetaIleActividade.aspx?CodCurso=CE53ABAF132D3DF31E552ACA86C69A09>



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 28 de novembro

Formación a cuidadores de pacientes con Alzheimer e outras demencias.

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de aprender a manexar con eficacia os trastornos condutuais nos doentes con demencia.

Hora da actividade: de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula 1- 1ª planta Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.

Poboación á que vai dirixida: persoas que no seu día a día conviven coa enfermidade, xa sexan cuidadores formais ou informais e público en xeral.

Inscripcións: ata o 28 de novembro

[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Saúdeando 2024

Descrición: andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa inscrición.

Monográficos de cociña – Cociña Brasileira

Descrición: obradoiro de cociña onde non so é cociñar, senón xuntarse e desfrutar ao redor dos fogóns. Programado dentro das actividades do Centro Xove da Almaciga.

Hora da actividade: de 18:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Xove da Almaciga (Santiago de Compostela).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (prioridade entre 14 e 35 anos).

Inscripcións: telemáticamente

info@centroxove.com), por teléfono, WhatsApp/Telegram (722720992) ou presencialmente no Centro Xove da Almaciga.



Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 29 de novembro

Charla sobre Prediabetes e Diabetes

Descrición: charla de educación para a saúde organizada polos nutricionistas do Ambulatorio Concepción Arenal.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: ambulatorio Concepción Arenal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no ambulatorio.

Almorzos Saudables

Descrición: obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos do nutricionista do SAP de Noia. Está organizado pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

Hora da actividade: 11:30 horas.

Lugar da actividade: centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

Exercicio físico na saúde das mulleres

Descrición: curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de desenvolver actividades físicas que atrasen o envellecemento e a perda da masa corporal, favorecendo a prevención de enfermidades.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: centro sociocultural de Boiro.

Poboación á que vai dirixida: mulleres adultas e poboación xeral.

Inscripcións: ata o 29 de novembro
[Actividades Formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)



AXENDA SAUDABLE

NOVEMBRO 2024

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 30 de novembro

Andaina Loita pola Obesidade

Descrición: andaina de 5 km, camiñando xuntos en favor das persoas que viven con obesidade, organizada pola Sociedade Española de Obesidade (SEEDO).

Hora da actividade: de 11:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende Monte do Gozo (Monumento ao Camiñante), ata a Praza do Obradoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [SEEDO24 \(pacifico-meetings.com\)](https://seedo24.pacifico-meetings.com)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE