

Área Sanitaria de Vigo

Xoves 6 xuño

Resolución de conflitos: técnicas e habilidades para a resolución de conflitos de forma construtiva na familia.

Descrición: Obradoiro organizado polo Concello de Salceda de Caselas dentro da súa Escola de familias.

Hora da actividade: de 18:30 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Centro social A Devesa (Salceda de Caselas).

Poboación á que vai dirixida: Familias e persoas con fillos en idade infantil e adolescentes.

Inscripcións: No correo electrónico: igualdade@salcedadecaselas.gal ou no teléfono 601 609 031

Martes 11 xuño

Faladoiro: Medicina da diferenza

Descrición: Organizado polo Concello de Vigo e impartido pola Dra. Rosana Izquierdo, pertencente ao grupo de traballo de violencia de xénero da Asociación Galega de Medicina Familiar e Comunitaria.

Hora da actividade: 19:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Documentación e Recursos Feministas de Vigo (R/ Joaquín Yañez, 6 - 2º)

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Andar é saúde. Día Mundial do cancro de próstata.

Descrición: Programa de andainas que conmemoran un día internacional relacionado coa saúde, incluíndo unha charla informativa sobre o tema en cuestión, e que son guiadas por usuarias da EVD Galicia – Muller e discapacidade, entidade organizadora en colaboración co Concello de Mos.

Hora da actividade: 11:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Multiusos das Pozas (Mos).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Xoves 13 xuño

Adolescencia: a importancia do acompañamento nesta etapa vital.

Descrición: Obradoiro sobre técnicas e habilidades para a resolución de conflitos de forma construtiva na familia organizado polo Concello de Salvaterra de Miño dentro da súa Escola de Familias.

Hora da actividade: de 18:30 a 20:30 horas

Lugar da actividade: Salón de plenos do Concello de Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: Familias e persoas con fillos en idade infantil e adolescentes.

Inscripcións: No correo electrónico comunicacion@concellodesalvaterra.org ou no teléfono 629 770 117.

Área Sanitaria de Vigo

Venres 14 xuño

Paseo activo de fisioterapia comunitaria

Descrición: Andaina saudable organizada polas fisioterapeutas comunitarias dos Centros de Saúde de Vigo.

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Entrada principal do parque de Castrelos - Vigo (Parque infantil).

Poboación á que vai dirixida: Pacientes dos grupos de fisioterapia comunitaria de Vigo.

Domingo 16 xuño

Feira da vida saudable

Descrición: Feira organizada polo Concello de Moaña na que se desenvolverán actividades saudables para todas as idades (Ioga, Tai-Chi, Zumba, Qgong, Masaxe Tai,...) e unha mostra de asociacións de doentes, que informarán sobre as súas actividades e servizos.

Hora da actividade: de 11:00 a 22:00 horas

Lugar da actividade: Arboredo da Xunqueira (Moaña).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Mércores 19 xuño

Obradoiro de aproveitamento alimentario.

Descrición: Obradoiro organizado polo Mercado de Tomiño en colaboración co Concello.

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

Lugar da actividade: Mercado de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripción: Vive a primavera no teu mercado - Mercado Tomiño (tomino.gal) O obradoiro ten un custe de 10€.

Todos os martes de xuño

Solo pélvico

Descrición: Programa de exercicio terapéutico e educación para a saúde organizado pola fisioterapeuta comunitaria do Centros de Saúde de Teis.

Hora da actividade: de 15:30 a 16:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis.

Poboación á que vai dirixida: Pacientes con incontinencia, prolapsos e/ou diástase abdominal

Andainas no Rosal

Descrición: Andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiramientos.

Hora da actividade: de 8:30 a 9:30 horas

Lugar da actividade: Saída do Centro de Saúde do Rosal.

Área Sanitaria de Vigo

Todos os mércores

Paseos de saúde... e moito máis.

Descrición: Andainas saudables para pacientes dirixidas por persoal sanitario (Fisioterapia, Medicina, Enfermería) do Centro de Saúde de Redondela que inclúen pímulas de educación para a saúde.

Hora da actividade: de 9:00 a 10:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o inicio do Camiño Maceiras (Redondela).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Os fíos que nos unen

Descrición: Programa de envellecemento activo organizado polo Centro de Día do Porriño, pertencente a Rede de Centros Públicos da Xunta de Galicia.

Hora da actividade: Mércores de Xuño, Setembro, Outubro e Novembro de 16:00 a 17:00 horas

Lugar da actividade: Centro cultural Alba de Torneiros (O Porriño).

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

Inscripcións: No teléfono 986 331 750 ou no correo electrónico oporrino.consortio@igualdadebenestar.org.

Andainas saudables.

Descrición: Andainas dunha hora de duración organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR do Centro de Saúde Beiramar.

Hora da actividade: 11:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Todos os xoves

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para pacientes dirixidas por persoal sanitario do Centro de Saúde de Teis (Vigo).

Hora da actividade: de 19:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Saída dende o Centro de Saúde de Teis (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscripcións: No mostrador do Centro de Saúde de Teis

Andainas saudables

Descrición: Percorridos saudables que inclúen exercicio terapéutico, organizadas pola enfermeira ESAD en colaboración coa fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde.

Hora da actividade: 12:00 horas

Lugar da actividade: Centro de saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Área Sanitaria de Vigo

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: de 19:00 a 20:00 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis

Todos os venres

Andainas saudables

Descrición: Andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: de 8:30 a 9:30 horas

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

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: Andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables organizada por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

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

Lugar da actividade: Centro de Saúde da Doblada

Todos os luns e mércores de xuño

Activa a túa saúde

Descrición: Programa de exercicio físico e educación para a saúde dirixido a persoas con dor crónica musculoesquelética organizado pola fisioterapeuta comunitaria dos Centros de Saúde de Redondela e Teis en colaboración con outros profesionais (nutricionista do CS Teis).

Hora da actividade: de 8:00 a 10:00 horas, de 10:30 a 12:00 horas ou de 12:00 a 13:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Redondela

Poboación á que vai dirixida: Pacientes de ambos Centros de Saúde derivados polos seus profesionais asignados de Medicina de familia, Enfermería, Fisioterapia ou nutrición do Centro de Saúde.

Área Sanitaria de Vigo

Todos os martes e xoves de xuño

Activa a túa saúde

Descrición: Programa de exercicio físico e educación para a saúde dirixido a persoas con dor crónica musculoesquelética organizado pola fisioterapeuta comunitaria dos Centros de Saúde de Redondela e Teis en colaboración con outros profesionais (nutricionista do Centro de Saúde Teis).

Hora da actividade: de 17:00 a 18:30 horas ou de 18:30 a 20:0 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis

Poboación á que vai dirixida: Pacientes de ambos Centros de Saúde derivados polos seus profesionais asignados de Medicina de familia, Enfermería, Fisioterapia ou nutrición do Centro de Saúde.

Todos os mércores e venres de xuño

Andainas saudables.

Descrición: Andainas saudables para persoas maiores de 65 anos organizadas polos profesionais do Centro de Saúde do Porriño en colaboración co Concello.

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: Paseo do Louro.

Poboación á que vai dirixida: Persoas maiores de 65 anos.

Inscripcións: No Rexistro do Concello de O Porriño.