

8 maio 2026
Número 31

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

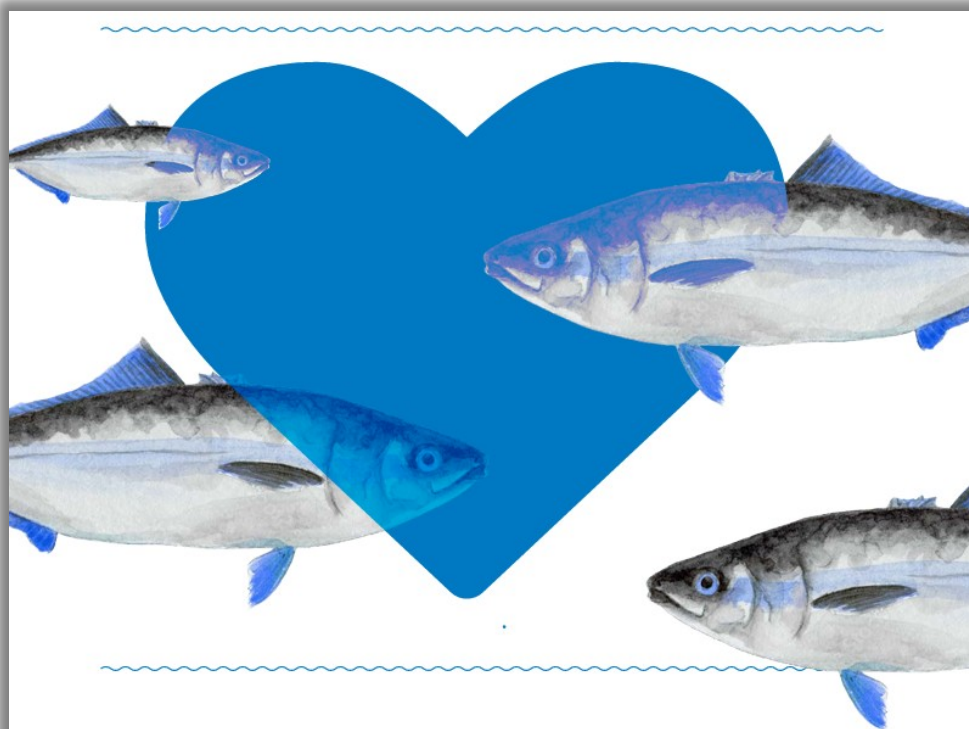
Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Alimentos do mar, alimentos de vida

Pesca Saúde é un proxecto que tenta fomentar o consumo de produto pesqueiro de proximidade, das lonxas galegas, como parte dunha alimentación saudable, equilibrada e sostible. Esta iniciativa está en consonancia coa Estratexia Galega de Saúde Comunitaria e coas liñas estratéxicas dos programas que a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) leva a cabo para mellorar os hábitos de vida das persoas no ámbito municipal e no ámbito laboral.

Preme aquí para máis información.



Despantállame

Despantállame é unha guía educativa que ofrece recomendacións esenciais sobre o uso responsable da tecnoloxía durante a primeira etapa da infancia. O documento advirte sobre os perigos de utilizar dispositivos móbiles como un chupete dixital para calmar ou entreter as crianzas. Nesta guía resáltase a importancia de fortalecer o vínculo afectivo e a atención directa dos pais para un desenvolvemento saudable. Tamén inclúe consellos prácticos para protexer a identidade e a seguridade dos menores na contorna dixital, evitando as pantallas durante as comidas ou antes de durmir, priorizando actividades como a lectura.

Preme aquí para máis información.



Desigualdades de xénero en saúde

O Día Internacional de Acción pola Saúde das Mulleres celébrase o 28 de maio desde 1987, e tenta visibilizar o dereito á saúde integral, sexual e reproductiva das mulleres sen restricións. Busca combater a desigualdade de xénero en saúde, denunciar padecementos evitables e promover a prevención e a promoción da saúde das mulleres. Por ese motivo, este día destaca a importancia de abordar o xénero como determinante social da saúde.

Preme aquí para máis información.

A Coruña e Cee

• **Limpeza da praia de Beo**

Lugar: merendeiro da praia de Beo (Malpica). *Data e hora:* 15/05 ás 10.30 h. *Dirixido á* poboación xeral.

• **XVII Baixada Popular de Cross San Pedro de Visma**

Lugar: rúa San Pedro de Visma, perto do Centro Cívico (A Coruña). *Data e hora:* 10/05 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

Santiago de Compostela e Barbanza

• **XI Andaina Terras de Altamira**

Lugar: Carballeira de Santa Minia (Brión). *Data e hora:* 13/05 ás 09.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

• **Camiña e conecta en San Xoán de Fecha**

Lugar: edificio multiúsos de San Xoán de Fecha (Santiago de Compostela). *Data e hora:* todos os martes do mes. *Dirixido a* maiores de 55 anos. Inscríbete en mposeo@santiagodecompostela.gal

Ferrol

• **Os superpoderes das aves de Alouette Machine**

Lugar: centro cívico social San Xiao (Narón). *Data e hora:* 23/05 ás 11.00 h. *Dirixido a* crianzas de 6 a 12 anos e familias. Inscríbete en a.pita@naron.gal

• **Ruta ciclista en familia**

Lugar: C.P.I. San Sadurniño. *Data e hora:* 31/05 ás 11.00 h. *Dirixido a* maiores de 6 anos. Inscríbete [aquí](#).

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• **Friameira saudable**

Lugar: biblioteca do centro de saúde (Burela). *Data e hora:* 15/05 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no [982 586 000](tel:982586000)

• **Camiña e conecta A Fonsagrada**

Lugar: saída praza do Concello (A Fonsagrada). *Data e hora:* todos os luns ás 10.30 h. *Dirixido a* maiores de 55 anos. Inscríbete no [982 340 000](tel:982340000)

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• **A Furgoteca**

Lugar: varias localizacións de Ourense. *Data e hora:* consulta na [web](#). *Dirixido á* poboación xeral.

• **VIII Ruta Porta do Canón do Sil**

Lugar: mosteiro de Xunqueira de Espadanedo. *Data e hora:* 31/05 ás 9.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

Pontevedra e O Salnés

• **Programa Protego: Que deben saber as familias sobre adiccións?**

Lugar: biblioteca Torrente Ballester (Bueu). *Data e hora:* 25/05 ás 18.00 h. *Dirixido a* nais e pais. benestarsocial@concellodebueu.gal

• **Carreira da Muller 2026 Pontevedra**

Lugar: paseo Antonio Odriozola (Pontevedra). *Data e hora:* 23/05 ás 21.30 h. *Dirixido a* mulleres en xeral. Inscríbete [aquí](#).

Vigo

• **Medos adolescentes**

Lugar: Centro Neural (Gondomar). *Data e hora:* 15/05 ás 19.30 h. *Dirixido a* familias. Inscríbete no [986 369 746](tel:986369746)

• **Cantos de taberna**

Lugar: Club da terceira idade (A Guarda). *Data e hora:* todos os venres ás 20.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.