3 xaneiro 2025
Número 15

Obesidade Zero enGalicia
REGAPS

Rede Galega de Promoción da Saúde

Venres saudable

Camiñando xuntos no XX Congreso Nacional SEEDO

A última semana de novembro de 2024 tivo lugar o XX Congreso Anual da Sociedade Española de Obesidade (SEEDO) en Santiago de Compostela, onde se presentaron os últimos avances para a abordaxe desta enfermidade e onde a REGAPS presentou as ferramentas de Sanidade Mediaverso para promover un estilo de vida saudable. Xunto ao Comité Organizador Local, programouse unha andaina na que participaron ao redor de 100 persoas asistentes, que percorreron un tramo do Camiño de Santiago ata chegar á catedral.
Preme aquí para máis información.

Rede de saúde en Porto do Son

No mes de xullo de 2024 creouse a rede de saúde local en Porto do Son, tras a adhesión do municipio á REGAPS. Este rede tenta impulsar, fortalecer e consolidar o desenvolvemento dun equipo de traballo para, inicialmente, realizar unha análise do municipio en materia de saúde, recollendo as principais necesidades detectadas e as oportunidades de mellora. Un dos obxectivos céntrase en levar a cabo proxectos e iniciativas de promoción da saúde e propoñer solucións factibles como a programación mensual de paseos e almorzos saudables. **Preme aquí para máis información.**

Xente con Don

O programa Xente con Don, integrado no Plan Proxecta+, ten como obxectivo educar o alumnado dos últimos cursos da ESO, bacharelato e FP sobre as infeccións de transmisión sexual (ITS) e as súas medidas de prevención. Xorde como resposta ao incremento das ITS na mocidade e ofrece formación teórica e práctica, realizando avaliacións antes e despois desta. Este programa promove coñecementos clave para evitar e diagnosticar as ITS de maneira precoz, contribuíndo á mellora da saúde sexual. **Preme aquí para máis información.**

Axenda saudable

Preme *aquí* para ver máis actividades

A Coruña e Cee

• XI Trail Terras do Mandeo
Lugar: praza da Constitución (Betanzos). *Data e hora*: 12/01 ás 10.00 h. *Dirixida á:* poboación xeral. Inscríbete **aquí.**

• Actívate saudablemente
Lugar: Auditorio do Centro Cívico de Malpica. *Data e hora*: 17/01 ás 20.00 h. *Dirixida á:* poboación xeral

Santiago de Compostela e Barbanza

• II Trail e Andaina Montes de Rois
Lugar: polideportivo municipal dos Dices (Rois). *Data e hora*: 12/01 ás 10.00 h. *Dirixido á*: poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

• Almorzos saudables
Lugar: Club de Xubilados de Porto do Son. *Data e hora*: 31/01 ás 11.30 h. *Dirixido a:* persoas maiores.

Ferrol

• XLI Carreira popular San Xiao
Lugar: pavillón de Esteiro (Ferrol). *Data e hora*: 12/01 ás 10.00 e ás 11.00 h. *Dirixido á*: poboación xeral.

• Xubilactivarte
Lugar: polideportivo municipal de Ares. *Data e hora:* 20/01 e 22/01 de 10.00 a 11:30 e de 11:30 a 13.00 h. *Dirixido a:* maiores de 70 anos.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• VII Carreira Popular
Lugar: saída na Casa do Concello Castro de Rei. *Data e hora*: 12/01 ás 10.15 h. *Dirixido á*: poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

• Trail Terras de Burón
Lugar: rúa Alameda 1 (A Fonsagrada). *Data e hora:* 25/01 ás 08.30h. *Dirixido á*: poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• XXIV Cross Popular de Boborás
Lugar: CEIP Nosa Señora de Xuvencos (Boborás). *Data e hora:* 19/01 ás 10.00 h. *Dirixida á*: poboación xeral. Inscríbete **aquí.**

• Obradoiro Ler e interpretar as etiquetas dos alimentos
Lugar: edificio multiusos San Cristovo de Cea. *Data e hora:* 28/01 ás 11.15 h. *Dirixida á*: poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

• Programa Profundizando nas emocións
Lugar: Espazo+60 de Afundación (Pontevedra). *Data e hora:* desde o 8/01 ata o 17/04 de 10.30 a 12:00 h. *Dirixida á*: poboación maior de 60 anos. Inscríbete **aquí.**

• Benestar emocional do coidador
Lugar: en liña. *Data e hora:* 22/01 ás 10.00 h. *Dirixido a*: coidadores familiares e informais de persoas maiores dependentes.

Vigo

• Programa Cultiva a mente
Lugar: centro cultural de Belesar (Baiona). *Data e hora:* os xoves ás 11.00 h. *Dirixida a*: persoas maiores de 55 anos. Inscríbete no 986 385 926.

• Pintando con Manuel Penín
Lugar: Museo do Mar (Vigo). *Data e hora:* 11/01 ás 11.10 e ás 12.40 h. *Dirixida a:* nenos/as a partir de 5 anos acompañados/as dos seus avós/as. Inscríbete no 986 247 750.