

5 decembro 2025
Número 26

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Campaña 2025 de vacinación fronte á gripe e á Covid-19

O pasado 29 de setembro de 2025 iniciouse en Galicia a campaña anual de vacinación fronte á gripe e á Covid-19. Como en anos anteriores, comezou nas residencias de maiores e nos centros de discapacidade, onde os equipos de atención primaria realizaron a vacinación *in situ*. Nesta edición, os centros de saúde convertéronse no eixo central da campaña, asumindo a administración das vacinas. A poboación de 60 anos ou máis, así como os nenos e nenas de entre seis meses e 11 anos, foi citada proactivamente mediante SMS. Ademais, levouse a cabo o programa piloto de vacinación infantil en 55 centros escolares. [Preme aquí para máis información.](#)



Menú saudable de Nadal

Acompaña estas festas con pratos cheos de sabor, equilibrio e tradición galega:

- Entrante - tosta integral con crema de grelos e queixo de Arzúa.
- Principal - bacallau con verduras e puré de cabaza.
- Sobremesa - froitas ao forno con canela e noces.

[Preme aquí para máis información.](#)



Deporte e discapacidade

O día 3 de decembro celébrase o Día Internacional da Discapacidade, é unha boa oportunidade para promover o deporte como motor para a inclusión, o benestar e o desenvolvemento persoal das persoas con discapacidade. En Galicia, cada vez atopamos máis exemplos de deporte adaptado e inclusivo. Ademais, nos últimos tempos está a medrar na nosa Comunidade a participación de persoas con discapacidade no deporte.

[Preme aquí para máis información.](#)

A Coruña e Cee

- **Obradoiro de centro de mesa ou coroa de Nadal**

Lugar: Casa da Cultura e Escola de Vilar (Fisterra).
Data e hora: 13/12 ás 10.00 e 16.00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete no [600 86 47 76](tel:600864776).

- **Laxe Ho Ho Run 5 km**

Lugar: saída dende a praza Ramón Xuga (Laxe).
Data e hora: 21/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete no [697 51 92 25](tel:697519225).

Santiago de Compostela e Barbanza

- **Paseos saudables**

Lugar: centro da asociación de xubilados (Porto do Son). *Data e hora:* todos os venres das 10.30 h. Dirixidos á poboación xeral. Inscríbete no centro de saúde e/ou na Concellería de Deportes.

- **V carreira San Silvestre Santa Comba**

Lugar: rúas de Santa Comba. *Data e hora:* 28/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

Ferrol

- **Un café con historias**

Lugar: Museo Etnográfico (A Capela). *Data e hora:* 02/12 ás 16.00 h. Dirixido á poboación xeral.

- **Obradoiros almorzos e merendas saudables**

Lugar: salón do Club Náutico (Ares). *Data e hora:* 19/12 ás 17.00 h. Dirixidos a *infantes de 8 a 12 anos*.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Ningún maior só neste Nadal**

Lugar: Centro Residencial San Rafael (Mondoñedo). *Data e hora:* 25/12. Dirixido a persoas maiores de 65 anos.

- **Baile para maiores**

Lugar: comedor da escola fogar (A Fonsagrada).
Data e hora: 28/12 ás 17.00 h. Dirixido á poboación xeral.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Obradoiro de envellecemento activo**

Lugar: Escola de Saúde co centro de saúde (A Rúa). *Datas:* 03/12 ás 17.00 h. Dirixido á poboación xeral.

- **X Carreira pedestre de Ribadavia**

Lugar: praza maior (Ribadavia). *Data e hora:* 14/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

Pontevedra e O Salnés

- **Andainas saudables**

Lugar: saída do centro de saúde (Marín). *Data e hora:* martes e xoves ás 9.30 h. Dirixidas á poboación xeral.

- **Clases de marcha nórdica**

Lugar: CPI Mosteiro-Meis. *Datas:* todos os martes ás 17.30 h. Dirixidas á poboación xeral. Inscríbete no [650 159 281](tel:650159281).

Vigo

- **Roteiro polos pazos**

Lugar: Nigrán. *Data e hora:* 13/12 ás 10.00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete en roteiros@nigran.org

- **Ioga en Arbo**

Lugar: centro social (Arbo). *Data e hora:* martes e xoves ás 18.00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete no [636 781 441](tel:636781441) / [630 070 514](tel:630070514).