

Venres saudable

Día mundial da hixiene de mans

O Día Mundial da Hixiene de Mans, celebrado cada 5 de maio, recorda á poboación a importancia de manter unha adecuada e correcta hixiene de mans para previr enfermidades e infeccións transmisibles. A pesar de ser unha habilidade básica, o lavado correcto de mans segue sen estar plenamente incorporado na rutina de moitas persoas. Por iso, resulta preciso identificar as barreiras que dificultan a súa práctica entre os distintos grupos poboacionais co fin de deseñar políticas e intervencións de saúde pública efectivas e adaptadas ás realidades sociais. **Preme aquí para máis información.**



Adestra a túa saúde

A Fundación Deporte Galego é unha entidade que ten por obxecto a promoción e incentivo do deporte e da práctica deportiva en Galicia. Nesta liña, formúlase a convocatoria para a selección dos concellos galegos que participarán no programa *Adestra a túa saúde* a fin de implementar actuacións de prescrición de exercicio físico desde os centros de saúde e a posterior derivación a profesionais de actividade física dependentes dos concellos, para a realización, seguimento e avaliación da prescrición médica de exercicio físico.

Preme aquí para máis información.



Día internacional da matrona

As matronas son unha figura esencial no coidado da muller que acadou nas últimas décadas un elevado grao de profesionalización e recoñecemento. Figura clave nos sistemas sanitarios, cobren perto do 90% das necesidades de intervencións esenciais de saúde sexual, reprodutiva, materna, neonatal e adolescente, realizando actividades de educación, promoción e prevención da saúde como son o cribado de cancro de cervix, a prevención de enfermidades de transmisión sexual ou a abordaxe da menopausia. Dende 1991, cada 5 de maio celébrase o día internacional da matrona.

Preme aquí para máis información.

A Coruña e Cee

- **Estratexias para cociñar de forma saudable e práctica**

Lugar: sede da AECC (A Coruña). Data e hora: 15/05 ás 16.00 h. Dirixido á poboación xeral.

- **Ciclo Falemos de saúde. Falemos de colesterol e tabaquismo**

Lugar: casa consistorial do Concello (Paderne). Data e hora: 21/05 ás 20.00 h. Dirixido á poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **Coñece o noso patrimonio - Historia apícola no Val do Donas**

Lugar: capela de San Adrián (Serra de Outes). Data e hora: 04/05 ás 09.00 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete aquí.

- **Obradoiro de benestar psicolóxico: Técnicas de control do pensamento**

Lugar: viveiro de empresas (Porto do Son). Data e hora: 09/05 ás 18.00 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete na área de Benestar Social.

Ferrol

- **"Sabores que coidan"**

Lugar: Oído cociña (Narón). Data e hora: 09/05. Dirixido á poboación xeral. Insíbete en taller@diabeticosferrolterra.org ou no 629 947 247.

- **Ciclo de sesións familiares**

Lugar: casa da cultura (Fene). Data e hora: 5, 19 e 26/05. Dirixido a familias. Insíbete en servizos.sociais@fene.gal

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Ocio alternativo para a xuventude de Lugo**

Lugar: rúa Gallego Tato (Lugo). Data e hora: 02/05 ás 16.30h. Dirixido á xuventude a partir dos 10 anos.

- **Obradoiro Manexo das Emocións**

Lugar: centro sociocomunitario (Mondoñedo). Data e hora: 14/05 ás 16.30 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete aquí.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Envellecemento saudable e memoria activa**

Lugar: centro de saúde (Laza). Data e hora: 09/05 ás 16.30 h. Dirixido á poboación xeral.

- **Obradoiro de nutrición: alternativas ao sal**

Lugar: casa cultural (Verín). Data e hora: 22/05 ás 10.00 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete no 988 229 615 / 663 780 330.

Pontevedra e O Salnés

- **PonteAndada Cabanas e Muíños de Salcedo**

Lugar: Pazo de Lourizán. Data e hora: 11/05 ás 09.30 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete en ponteandadas@gmail.com ou no 625 482 636

- **XV Feira da Familia**

Lugar: praza do Concello (Ribadumia). Data e hora: 11/05 ás 16.30 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete na oficiña do educador familiar dos servizos sociais municipais.

Vigo

- **Obradoiro de cociña: cociña internacional**

Lugar: mercado de Tomiño. Data e hora: 19/05 ás 11.00 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete aquí.

- **Como acompañar os procesos de cambio**

Lugar: CEIP de Laredo (Chapela – Redondela). Data e hora: 22/05 ás 17.30 h. Dirixido á comunidade educativa de Redondela. Insíbete aquí.