

29 novembro 2024
Número 14

Obesidade
Zero
enGalicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

MENÚ SAUDABLE *de Nadal*



PRIMEIRO PRATO

TORTIÑA DE ESPINACAS E REQUEIXO

SEGUNDO PRATO

PESCADA AO FORNO CON VERDURAS

SOBREMESA

MOUSSE DE IOGUR E FROITOS
VERMELLOS

*Para acceder ás receitas preme na
seguinte ligazón*

[MENÚ SAUDABLE DE NADAL](#)

Rede Galega de Promoción da Saúde na Poboación Xitana

O pasado 4 de novembro tivo lugar unha xornada formativa clave para a Rede Galega de Promoción da Saúde na Poboación Xitana (Regapxi). Esta reunión, organizada pola Dirección Xeral de Saúde Pública en colaboración coa Fundación Secretariado Xitano, tivo como obxectivo formar e preparar un grupo de sete mulleres de etnia xitana, seleccionadas como promotoras de saúde nas súas respectivas áreas sanitarias galegas. Neste encontro abordáronse as principais liñas de actuación do Plan Obesidade Zero en Galicia e outras estratexias de promoción da saúde, e fíxose fincapé na importancia do mantemento dunha alimentación equilibrada e na prevención do consumo de tabaco, alcohol e outras condutas adictivas. [Preme aquí para máis información.](#)



Día Internacional do Voluntariado: o poder da acción colectiva.

A Asemblea Xeral das Nacións Unidas (ONU) e o seu programa de voluntarios (VNU) coordinan a celebración do Día do Voluntario, que se celebra anualmente o 5 de decembro para recoñecer e promover o incansable labor do voluntariado de todo o mundo. No informe "Acción voluntaria 2023", levado a cabo pola Plataforma de Voluntariado de España, ser socio/a dunha entidade representa o 11,5% da poboación, mentres que facer voluntariado alcanza o 11%. Nestes días estamos a potenciar o valor das accións dos voluntarios levadas a cabo en Valencia. [Preme aquí para máis información.](#)



A Coruña e Cee

- **Aprende a cociñar este Nadal**

Lugar: Centro de Saúde de Vimianzo. *Data e hora:* 19/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **IX Carreira Nocturna de Sada "Ninguén sen Nadal"**

Lugar: Parque das Brañas de Sada. *Data e hora:* 20/12 a partir das 19 h. Dirixida á poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **O benestar psicolóxico e emocional na incorporación ao mundo laboral**

Lugar: Fundación Secretariado Xitano (Santiago de Compostela). *Data e hora:* 13/12 de 10.30 a 13.30h. Dirixida á poboación xeral.

- **Sin-Son 10 k**

Lugar: zona portuaria de Portosín. *Data e hora:* 22/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral.

Ferrol

- **Atoparnos en San Sadurniño**

Lugar: Casa da Cultura de San Sadurniño. *Data e hora:* 4, 11 e 18/12 de 17.30 a 19.00 h. Dirixida á poboación adulta maior. Inscripcións no 981 490 027.

- **Benestar emocional do cuidador II: o coidado da mente**

Lugar: preme **aquí**. *Data e hora:* 14/12 de 10.00 a 12.30 h. Dirixida a coidadores de maiores e persoas dependentes.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Psicomotricidade e memoria na terceira idade**

Lugar: Centro Sociocultural de Baralla. *Data e hora:* 02/12 de 10.00 a 14.00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **San Silvestre, Concello de Ribadeo**

Lugar: esquina Casa Arnago/Casa Maceda. *Data e hora:* 31/12 a partir das 16.40 h. Dirixida á poboación xeral.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Obradoiro para pacientes: Uso de inhaladores e terapia respiratoria**

Lugar: Centro de Saúde da Ponte. *Datas:* 12/12 ás 12.00 h. Dirixida á poboación xeral.

- **Obradoiro de alimentación e embarazo**

Lugar: Centro de Saúde do Couto. *Data e hora:* 12/12 ás 18.30h. Dirixida á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

- **Andaina contra a violencia de xénero**

Lugar: parque dos Pasais, Dena. *Data e hora:* 01/12 ás 10.00h. Dirixida á poboación xeral.

- **Obradoiro de uso de aplicacións móbiles para persoas maiores**

Lugar: Casa da Cultura de Ribadumia. *Datas:* 12/12 e 13/12. Dirixido a maiores de 55 anos.

Vigo

- **Que dicimos cando non dicimos nada?**

Lugar: CEIP de Laredo, Redondela. *Data e hora:* 12/12 de 17.30 a 19.30 h. Dirixido á comunidade educativa de Redondela.

- **Andaina solidaria Eurocidade Tui-Valença**

Lugar: prada da Inmaculada, Tui. *Data e hora:* 15/12 ás 10.00 h (española). Dirixido á poboación xeral.