

6 marzo 2026  
Número 29

Obesidade  
Zero  
en Galicia  
REGAPS

Rede Galega  
de Promoción  
da Saúde

# Venres saudable

## *Andainas polo Día mundial da obesidade*

O 4 de marzo celébrase o Día mundial da obesidade co fin de sensibilizar sobre o impacto da enfermidade e poñer en marcha accións para a súa prevención e tratamento. Co obxectivo de promover a actividade física, o Servizo de Estilos de Vida e Educación para a Saúde e a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) da Dirección Xeral de Saúde Pública, deseñaron unha proposta para levar a cabo de forma simultánea en distintas localizacións de Galicia. A iniciativa consistiu nun conxunto de andainas dirixidas á poboación xeral acompañadas de mensaxes saudables ao longo do percorrido. **Preme aquí para máis información.**



## Nutrición e muller

Ao longo da vida adulta, as mulleres experimentan cambios fisiolóxicos dende o ciclo menstrual ata a menopausa que condicionan o seu metabolismo, as súas necesidades nutricionais e a súa relación coa alimentación e a actividade física. Con motivo da celebración do Día da muller o 8 de marzo, sintetízase de forma práctica como axustar a alimentación en cada etapa da vida adulta da muller, para promover o seu benestar, a saúde metabólica e a calidade de vida, así como dar recomendacións sobre a actividade física.

**Preme aquí para máis información.**



## A síndrome de Down na vellez

O aumento da esperanza de vida pon de manifesto a necesidade de reforzar as estratexias de promoción da saúde e de prevención co fin de vivir máis e tamén mellor. Nas últimas décadas, a esperanza de vida das persoas coa síndrome de Down tamén rexistrou un aumento relevante grazas, en parte, ao estudo e ao coñecemento exhaustivo da realidade e das necesidades do colectivo, o que permitiu mellorar os coidados e a atención sociosanitaria a través da posta en marcha de programas de inmunización, da abordaxe das infeccións ou da mellora da nutrición, o que derivou nunha mellora exponencial da súa calidade de vida.

**Preme aquí para máis información.**



## A Coruña e Cee

### • Baile de maiores

*Lugar:* centro de maiores (Cabana de Bergantiños). *Data e hora:* 8 e 22/03 ás 19.00 h. *Dirixido a* persoas maiores.

### • Visitas guiadas. Pazo de Illobre

*Lugar:* saída dende a oficina de turismo (Betanzos). *Data e hora:* 27/03 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no [981 776 666](tel:981776666).

## Santiago de Compostela e Barbanza

### • Envellecemento activo - Valga a vida

*Lugar:* auditorio (Valga). *Data e hora:* todos os mércores ás 17.00 h. *Dirixido a* persoas maiores de 55 anos. Inscríbete no [informacion@valga.gal](mailto:informacion@valga.gal)

### • Curso de defensa persoal feminina

*Lugar:* ximnasio municipal do Forte (Boqueixón). *Data e hora:* 14/03 ás 10.00 h. *Dirixido a* mulleres maiores de 14 anos. Inscríbete **aquí**.

## Ferrol

### • A lactación despois dun parto traumático

*Lugar:* local social O Alto do Castiñeiro (Narón). *Data e hora:* 21/03 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [bbtarrss@gmail.com](mailto:bbtarrss@gmail.com)

### • Comprender para non danar. Claves da violencia entre iguais.

*Lugar:* en liña e na Biblioteca Pública Miguel González Garcés. *Data e hora:* 27/03 ás 09.30 h. *Dirixido a* maiores de idade.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

### • Obradoiro de estruturas vivas

*Lugar:* Casa Quindós (Aldea de Vilela). *Data e hora:* 21/03 ás 12.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no [982 227 813](tel:982227813).

### • Obradoiro de apicultura

*Lugar:* edificio de servizos múltiples (Cervantes). *Data e hora:* 22/03 ás 09.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no [982 227 813](tel:982227813).

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### • VII carreira da muller

*Lugar:* Praza Maior (Ourense). *Data e hora:* 8/03 ás 10.50 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

### • I Andaina e BTT senda verde do río Xares

*Lugar:* praza do Concello (A Veiga). *Data e hora:* 14/03 ás 9.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

## Pontevedra e O Salnés

### • Noites abertas 2026

*Lugar:* varias localizacións (Pontevedra). *Data e hora:* todos os xoves e venres. *Dirixido á* poboación de 12 a 30 anos. Inscríbete **aquí**.

### • Trizancadas solidarias

*Lugar:* monumento ao avión caído en Guillán, (Vilagarcía de Arousa). *Data e hora:* 8/03 ás 11.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral maior de 14 anos. Inscríbete **aquí**.

## Vigo

### • Obradoiro de teatro cómico: Rir para resistir

*Lugar:* casa das mulleres (Vigo). *Data e hora:* mércores ás 18.00 h. *Dirixido a* mulleres maiores de idade. Inscríbete **aquí**.

### • Libros que latexan

*Lugar:* biblioteca municipal (O Porriño). *Data e hora:* xoves ás 18.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral maior de 16 anos. Inscríbete na biblioteca municipal.