

Venres saudable

A actividade física: un pilar fundamental para a saúde

Cada 6 de abril celébrase o Día Mundial da Actividade Física para lembrar a importancia do movemento na nosa saúde e benestar. Segundo a última Enquisa Nacional de Saúde, a porcentaxe de persoas sedentarias en España diminuíu nas últimas décadas, pero aínda 4 de cada 10 adultos se declaran inactivos. Obsérvase un claro gradiente socioeconómico: as persoas con menor nivel educativo teñen un sedentarismo moito maior (45,5 %) que aquelas que posúen estudos superiores (24,6 %). Ademais, as mulleres presentan maiores taxas de inactividade física que os homes, aínda que estas diferenzas se reducen nos niveis educativos máis altos. **Preme aquí para máis información.**



Marcha nórdica

Esta disciplina, que consiste en camiñar axudado do impulso de bastóns, xurdiu en Finlandia como unha forma de adestrar en esquí de fondo fóra da tempada. Co tempo, a súa práctica popularizouse grazas á súa capacidade para achegar maior dinamismo que a camiñada convencional, sen perder sinxeleza e promovendo o contacto coa natureza. Mesmo cando se compara con exercicios similares como é a camiñada rápida, obsérvase que a marcha nórdica pode promover un maior consumo de osíxeno e incremento da frecuencia cardíaca, servindo como base fisiolóxica para a mellora da saúde cardiovascular. **Preme aquí para máis información.**



Mesa de saúde local en Ares

O pasado mes de febreiro conformouse a Mesa de Saúde Local en Ares. Nela, as persoas participantes acudiron á Alianza Aresá para constituír a mesa nesta localidade. Con ela, búscase crear un espazo de traballo colaborativo onde participe o persoal do centro de saúde, membros do concello e representantes das parroquias e das asociacións locais, entre outros. O obxectivo é elaborar unha estratexia de acción conxunta para promover a saúde no ámbito municipal. **Preme aquí para máis información.**





A Coruña e Cee

• Sábados de baile

Lugar: centro social O Moucho (Cerceda). Data e hora: 5/04 ás 19.00 h. Dirixida a persoas maiores.

• A saúde empeza pola nutrición

Lugar: aula de formación do mercado municipal (Carballo). Data e hora: 07/04 ás 17.00 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete en: comunicacion@carballo.gal

Santiago de Compostela e Barbanza

• Exercicios de cardio de baixo impacto

Lugar: en liña. Data e hora: 04/04 ás 12.00 h. Dirixido á poboación maior. Insíbete [aquí](#).

• Sesións de baile

Lugar: local social dos maiores (Concello da Baña). Data e hora: 05/04 ás 17.30 h. Dirixido á poboación xeral.

Ferrol

• Taller de meditación en movemento

Lugar: centro Samsara Integral Yoga (Narón). Data e hora: 05/04. Dirixido á poboación maior de idade. Insíbete no 698 130 684.

• Concilia Semana Santa Valdoviño 2025

Lugar: pavillón O Longorio (Meirás). Data e hora: do 14 ao 16/04. Dirixido a infantes de 4 a 12 anos. Insíbete no 981 400 000.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Obradoiro de Hixiene e Coidados Bucodentais

Lugar: centro de día de maiores (Ribeira de Piquín). Data e hora: 08/04 ás 16.30h. Dirixida á poboación xeral. Insíbete [aquí](#).

• Andaina Programa #SELIAN #NONTIELIES

Lugar: CPI Luis Díaz Moreno (Baralla). Data e hora: 09/04 ás 10.10 h. Dirixida á alumnado CPI de 4º, 5º, 6º primaria, 1º, 2º ESO.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Día do deporte A Merca

Lugar: pavillón municipal de deportes (A Merca). Data e hora: 06/04 ás 10.00 h. Dirixido á poboación xeral. Insíbete [aquí](#).

• Microandaina e pílula informativa

Lugar: centro de saúde (Ribadavia). Data e hora: 24/04 ás 16.30 h. Dirixido á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

• Adestra a túa memoria, Ponte Caldelas

Lugar: casa da cultura (Ponte Caldelas). Data e hora: 07/04 ás 17.00 h. Dirixido a persoas maiores. Insíbete no 986 750 013.

• A importancia do sono: hábitos para mellorar o descanso

Lugar: en liña. Data e hora: 16/04 ás 10.30 h. Dirixido a persoas maiores. Insíbete [aquí](#).

Vigo

• Mindfulness para adolescentes

Lugar: casa do concello (A Guarda). Data e hora: 05/04 ás 10.30 h. Dirixido a adolescentes acompañados de nai, pai ou titor/a. Insíbete en: informacion@aguarda.es.

• Redondela con ritmo: Santo Estevo de Negros

Lugar: centro cultural de Santo Estevo de Negros (Redondela). Data e hora: 05/04 ás 21.30 h. Dirixido á poboación xeral.