

# Venres saudable

## Pausas activas no posto de traballo

O sedentarismo é un fenómeno que contribúe ao desenvolvemento de obesidade e enfermidades cardiovasculares, ademais de ter implicacións na saúde mental e no rendemento laboral. Actualmente, en moitas contornas laborais, a xornada caracterízase por permanecer durante longos períodos de tempo inactivo, sentado nunha cadeira, cunha actividade física moi limitada ou inexistente durante o horario de traballo. Por tanto, abordar esta temática no ámbito laboral semella un factor clave á hora de manter un estilo de vida saudable. **Preme aquí para máis información.**



### Realiza estiramientos



8 repeticións



6 repeticións  
por cada lado



6 repeticións  
por cada lado



15 segundos  
por cada perna



3 repeticións  
por cada perna



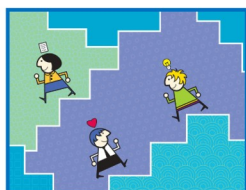
12 repeticións



6 repeticións



### Usa as escaleiras



### As reunións mellor a pé



## Actividade comunitaria en Oleiros

A idade escolar é unha etapa fundamental para a adquisición de hábitos. Por este motivo, no ano 2023, o Servizo de Atención Primaria de Oleiros realizou unha actividade comunitaria con escolares. Organizáronse dúas charlas para abordar a clasificación dos alimentos e as recomendacións nutricionais. Pola súa vez, impartíronse talleres para aprender a organizar os alimentos segundo a súa composición e a frecuencia de consumo. Así mesmo, o alumnado elaborou un prato saudable con alimentos réplica. Tras a intervención, realizouse unha enquisa para coñecer a valoración dos escolares.

**Preme aquí para máis información.**



## Hábitos saudables despois do Nadal

Tras as festividades do Nadal, adoptar hábitos alimentarios saudables é clave para recuperar o equilibrio do noso organismo. Recoméndase priorizar alimentos integrais, froitas e verduras, moderando o consumo de azucres e alcohol. A hidratación adecuada e a planificación de comidas balanceadas son fundamentais. Este enfoque gradual cara a unha alimentación máis saudable despois das celebracións do Nadal axuda a restablecer a saúde e o benestar xeral.

**Preme aquí para máis información.**



## A Coruña e Cee

- **Abordaxe nutricional nas enfermidades cardiovasculares. Novas evidencias**

*Lugar:* CS Novo Mesoiro. *Data e hora:* 9/01 de 13:00 a 14:30h. Dirixida a persoal sanitario.

- **Charlas de nutrición**

*Lugar:* CS Vimianzo. *Data e hora:* os xoves ás 11:00h. Dirixidas á poboación xeral.

## Santiago de Compostela e Barbanza

- **Taller "Su salud está en sus manos".**

*Lugar:* CS Boiro, aula de maternidade. *Data e hora:* 15/01 ás 12:00h. Dirixido a pacientes embarazadas.

- **Trail Series 2024: Trail da Ponte (Porto do Son)**

*Lugar:* Polideportivo CEIP Xuño. *Data e hora:* 28/01 ás 10:30h. Dirixido á poboación xeral.

## Ferrol

- **XL Carreira Popular San Xiao**

*Lugar:* Pavillón de Esteiro de Ferrol. *Data e hora:* 14/01 ás 10:00h categorías menores e ás 11:00h categoría absoluta. Dirixido a toda poboación atleta.

- **Detección e manexo da fragilidade dende Atención Primaria (ACIS)**

*Lugar:* CS de San Sadurniño. *Data e hora:* os mércores de 13:00 a 15:00h. Dirixido a enfermeiros-as do CS de San Sadurniño.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Cultura alimentaria: aplicacións prácticas no día a día.**

*Lugar:* Cogami Lugo. *Data e hora:* 25/01 de 11:30 a 12:30h. Dirixida a usuarios de Cogami e familias.

- **Carreira solidaria de Reis**

*Lugar:* San Cosme de Barreiros. *Data e hora:* 07/01 ás 10:30h. Dirixida á poboación xeral.

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **A pílula máxica: alimentación e exercicio**

*Lugar:* CS do Couto. *Data e hora:* 17/01 e 31/01 ás 8:30h. Dirixida a persoas con síndrome metabólico e usuarios do CS do Couto.

- **Primeiros auxilios para cuidadores formais e informais**

*Lugar:* CS Celanova. *Data e hora:* 15/01 de 16:30-18:30h. Dirixida a cuidadores formais e informais.

## Pontevedra e O Salnés

- **Andaina "movémonos xuntos pola saúde"**

*Lugar:* praza dos Olmos, Vilanova de Arousa. *Data e hora:* os mércores ás 10.00h. Dirixido á poboación en xeral.

- **Taller suelo pélvico**

*Lugar:* CS de Marín. *Data e hora:* todos os venres ás 13:00h. Dirixido a mulleres en xeral.

## Vigo

- **Andainas saudables**

*Lugar:* CS de Salceda de Caselas. *Data e hora:* os venres, de 8:30 a 9:30h. Dirixida á poboación xeral.

- **Alimentación saudable e planificación de menús**

*Lugar:* Auditorio do concello de Nigrán. *Data e hora:* 16/01 ás 17:00h. Dirixida á poboación xeral.