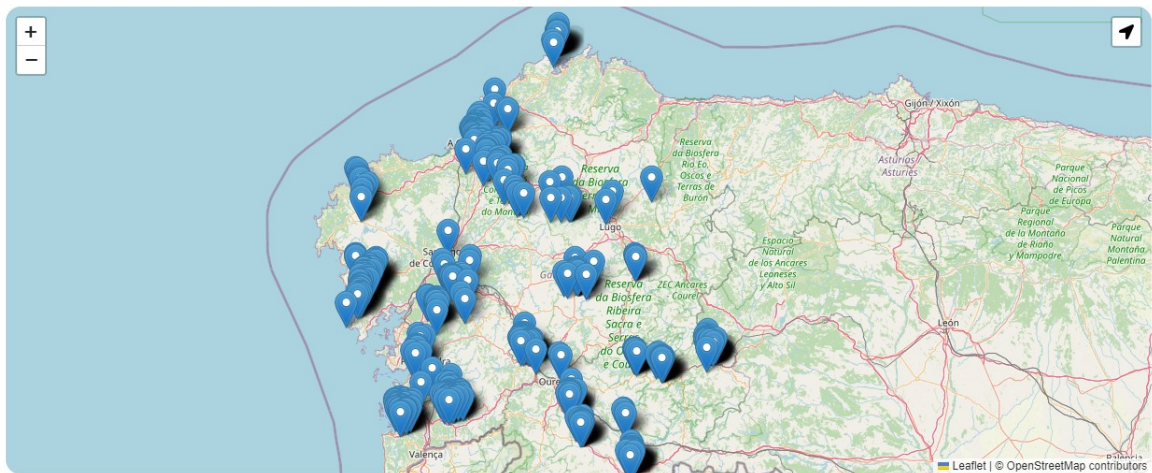


Atopa saúde

O pasado mes de febreiro presentouse Atopa saúde, o mapa de activos para a saúde de Galicia. Trátase dunha ferramenta xestionada pola Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) que tenta visibilizar os recursos e as actividades de promoción da saúde existentes nos distintos municipios galegos, así como potenciar a capacidade das persoas para manter, e incluso mellorar, a saúde, a calidade de vida e o benestar. Atopa saúde tenta sentar as bases dun proceso dinámico e participativo que involucre a toda a poboación, e ofrece unha ferramenta útil, accesible e intuitiva. **Preme aquí para máis información.**

📍 QUE TEÑO PRETO DE MÍN?



Día mundial da obesidade

O 4 de marzo celébrase o Día mundial da obesidade. En 2024, o lema da campaña da OMS é "Falemos de obesidade e...", co obxectivo de aproveitar o poder deste día para iniciar conversacións transversais e compartir coñecementos para abordar a obesidade dende una perspectiva diferente. A obesidade, relacionada con factores como a alimentación, a actividade física e o sono, non só afecta a saúde física, senón tamén a saúde mental e a calidade de vida. O Día mundial da obesidade é unha chamada á acción para tratar un problema de saúde global **urxente.**

Preme aquí para máis información.



A Coruña e Cee

- **Escola de alimentación saudable**

Lugar: CS Os Rosales. Data e hora: 04/03, 11/03 e 18/03 de 12:00 a 13:00 h. Dirixida a doentes do centro de saúde.

- **Taller ¿Sabes como levar unha alimentación saudable?**

Lugar: Varios (Vimianzo). Data e hora: Ver ligazón. Dirixida á poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **Programa de saúde alimentaria**

Lugar: CS Concepción Arenal. Data e hora: Ver ligazón. Dirixida á poboación xeral.

- **O prato saudable**

Lugar: CS Galeras. Data e hora: 26/03 ás 12:30h. Dirixida a nenos de 6 a 12 anos.

Ferrol

- **Alimentación saudable en embarazo e lactancia**

Lugar: CS Fene. Data e hora: 11/03 ás 13:00h. Dirixido a mulleres embarazadas e lactantes.

- **Exercicio terapéutico no paciente oncolóxico.**

Lugar: Sede da Asociación Española Contra o Cancro en Ferrol (R/Terra, 5). Data e hora: 21/03 de 12:30 a 13:30h. Dirixido á poboación xeral.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Etiquetaxe de alimentos**

Lugar: CS Illas Canarias. Data e hora: 04/03 ás 16:30h. Dirixida á poboación xeral.

- **Falemos de alimentos**

Lugar: Casa da Cultura de Vilalba, Lugo. Data e hora: 12/03 ás 17:30h. Dirixida á poboación xeral.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Comida rápida, saudable e a baixo custo**

Lugar: salón de reunións do Concello de Maceda. Data e hora: 24/03 ás 12:00h. Dirixido á poboación xeral.

- **Coidados bucodentais para pacientes oncolóxicos**

Lugar: CS Valle-Inclán. Data e hora: 20/03 ás 17:00h. Dirixido á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

- **Educación emocional. Técnicas de relaxacións.**

- **Escola Galega de Saúde para Cidadáns.**

Lugar: Centro Cívico de Barro. Data e hora: 11/03 ás 17:00h. Dirixido á poboación xeral.

- **Coloquio conmemoración do día Mundial da Obesidade**

Lugar: CS de Ribadumia. Data e hora: 04/03 ás 13:00h. Dirixido á poboación xeral.

Vigo

- **Promovendo hábitos saudables no día mundial da obesidade**

Lugar: Ver ligazón. Data e hora: 04/03, de 09:00 a 14:00h. Dirixida á poboación xeral.

- **A alimentación saudable comeza pola compra**

Lugar: CS da Cañiza. Data e hora: 20/03 de 10:00 a 11:30h. Dirixida á poboación xeral.