

10 abril 2026  
Número 30

Obesidade  
Zero  
en Galicia  
REGAPS

Rede Galega  
de Promoción  
da Saúde

# Venres saudable

## *Día mundial da seguridade e saúde no traballo*

Co gallo de promover o traballo seguro, saudable e digno, o día 28 de abril celébrase o Día mundial da seguridade e saúde no traballo, organizado pola Organización Internacional do Traballo (OIT). Este ano céntrase na promoción de *Contornas de traballo psicosociais saudables* para traballadores e organizacións, abordando a xestión dos riscos mentais e físicos na contorna laboral.

**Preme aquí para máis información.**



## Bebidas enerxéticas en Galicia

O consumo de bebidas enerxéticas medrou entre adolescentes, xerando preocupación polos seus efectos cardiovasculares, condutuais e polo alto contido en azucre, así como pola frecuente mestura con alcohol. En España, coa Lei 6/2025, do 23 de decembro, Galicia convértese na primeira comunidade autónoma en regularizar esta problemática.

**Preme aquí para máis información.**



## EpiDequé

A saúde pública non só se constrúe nos centros sanitarios ou nos laboratorios, tamén se crea cando a información científica chega á sociedade dun modo comprensible, útil e baseado en evidencias. Neste contexto nace EpiDequé, un proxecto de divulgación científica impulsado por persoal investigador da Área de Epidemioloxía e Saúde Pública da Universidade de Santiago de Compostela, co obxectivo de achegar o coñecemento científico á cidadanía e facilitar a toma de decisións informadas sobre saúde.

**Preme aquí para máis información.**





## A Coruña e Cee

### • Programa sendeirismo: costa cantábrica

*Lugar:* pendente de confirmar (Arteixo). *Data e hora:* 12/04, pendente de confirmar horario. *Dirixido a* persoas maiores de 10 anos.

### • Obradoiro para cuidadores de alzheimer

*Lugar:* salón de actos do Espazo Amizar (A Coruña). *Data e hora:* 21/04 ás 16.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Santiago de Compostela e Barbanza

### • Arrolar e bailar

*Lugar:* Casa da Cultura de Bertamiráns (Ames). *Data e hora:* 10/04 ás 18.00 h. *Dirixido a* familias con crianzas de ata 4 anos. Inscríbete no enderezo: [normalizacion@concellodeames.gal](mailto:normalizacion@concellodeames.gal)

### • 19ª Andaina Bisbarra do Sar

*Lugar:* saída desde o atrio do Convento do Carme (Padrón). *Data e hora:* 18/04 ás 09.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Ferrol

### • Busca do sentido ao coidado, ás experiencias, emocións e vivencias.

*Lugar:* en liña. *Data e hora:* 15/04 ás 10.00 h. *Dirixido a* cuidadores de persoas maiores. Inscríbete [aquí](#).

### • Obradoiro de muller e saúde

*Lugar:* local social de maiores (Mugardos). *Data e hora:* 24/04 ás 16.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

### • Repouso e sono

*Lugar:* Casa da Habanera (Guitiriz). *Data e hora:* 10/04 ás 16.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

### • Baile para maiores

*Lugar:* comedor da Escola Fogar (A Fonsagrada). *Data e hora:* 26/04 ás 17.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### • Semana do Día mundial da saúde

*Lugar:* varias localizacións (Ourense). *Data e hora:* do 6 ao 10/04 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • Charla sobre alimentación saudable

*Lugar:* centro de saúde (Bande). *Data e hora:* 23/04 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

## Pontevedra e O Salnés

### • Can tech

*Lugar:* Casa do Pobo de Anceu (Ponte Caldelas). *Data e hora:* 18/04 ás 10.30 e ás 11.30 h. *Dirixido á* poboación maior de 55 anos. Inscríbete [aquí](#).

### • XVI Pontevedrada 26

*Lugar:* avenida de Montero Ríos (Pontevedra). *Data e hora:* 25/04 ás 20.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Vigo

### • Pilates e aerodance

*Lugar:* pavillón polideportivo (Arbo). *Data e hora:* luns, mércores e venres ás 20.15 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no [637 75 93 83](tel:637759383).

### • Redondela con ritmo – Cabeiro

*Lugar:* centro cultural de Cabeiro (Redondela). *Data e hora:* 25/04 ás 22.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral.