

# Venres saudable

## Premio XVII Estratexia NAOS no ámbito laboral

A elevada prevalencia da obesidade en España impulsou a posta en marcha da Estratexia para a nutrición, actividade física e a prevención da obesidade (Estratexia NAOS) no ano 2005, a través da Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN). O Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde da Consellería de Sanidade acaba de recibir o Premio NAOS á promoción da saúde no traballo. As intervencións levadas a cabo polo servizo realizáronse dentro do marco do Plan Obesidade Zero de Galicia. **Preme aquí para máis información.**



Mellor a pé!

No embarazo, menor risco de diabetes  
Cada minuto, 9 Kcal

Reduce o risco de cancro de vexiga  
Cada minuto, 9 Kcal

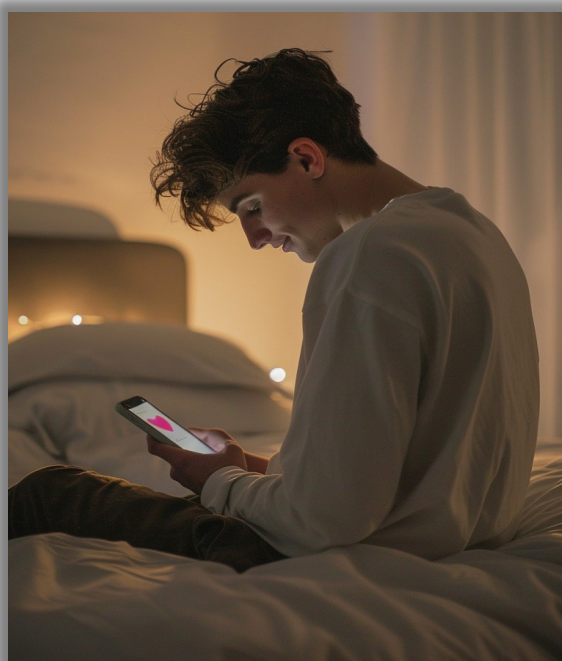
Reduce o risco de cancro de ril  
Cada minuto, 9 Kcal

O "normal" é non fumar  
Cada minuto, 9 Kcal

## **Día mundial dos legumes**

A pesar do seu tamaño, os legumes destacan polo seu gran valor nutricional e o seu papel na gastronomía galega tradicional. O seu principal macronutriente son os hidratos de carbono de baixo índice glicémico e presentan un elevado contido en fibra soluble e un gran poder saciante. O 10 de febreiro celébrase o Día mundial dos legumes, unha data na que resulta oportuno promover o seu consumo habitual polos beneficios que ofrecen para a saúde.

**Preme aquí para máis información.**



## **Saúde sexual e redes sociais**

Co gallo da celebración do Día europeo da saúde sexual, o 14 de febreiro cómpre resaltar a importancia das redes sociais e como afectan o benestar sexual da poboación, especialmente da máis nova. A irrupción de condutas como o *sexting* ou o *grooming* supoñen un desafío para a saúde sexual da poboación actual e están directamente relacionadas coas redes sociais.

**Preme aquí para máis información.**



## A Coruña e Cee

### • Danzando en familia

*Lugar:* sala de usos múltiples do edificio arquivo (Betanzos). *Data e hora:* 7/02 ás 12.00 h. *Dirixido á* rapazada de 1 a 6 anos. Inscríbete no 981 77 00 11.

### • Programa de benestar emocional

*Lugar:* viveiro de empresas (Cerceda). *Data e hora:* todos os xoves ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación maior de 50 anos. Inscríbete no 881 98 15 53.

## Santiago de Compostela e Barbanza

### • Envelhecimento activo - Pasos en igualdade

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

### • Paseos saudables

*Lugar:* centro da Asociación de Xubilados (Porto do Son). *Data e hora:* todos os venres ás 10.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Máis información no centro de saúde e/ou na Concellería de Deportes.

## Ferrol

### • Infancia sen pantallas

*Lugar:* Casa da Cultura (Pontedeume). *Data e hora:* 5/02, ás 16.00 h. *Dirixido á* poboación de 8-10 anos.

### • Pasos compartidos

*Lugar:* Senra (Ortigueira). *Data e hora:* 28/02, ás 18.00 h. *Dirixido a* persoas de máis de 55 anos.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

### • Paseos saudables

*Lugar:* saída dende o centro de saúde (Burela). *Data e hora:* todos os venres ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • Baile para maiores

*Lugar:* comedor da Escola Fogar (A Fonsagrada). *Data e hora:* 25/02 ás 17.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### • A furgoteca

*Lugar:* varias localizacións en Quintela de Leirado. *Data e hora:* 12 e 28/02 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Consulta o percorrido [aquí](#).

### • XI Castro Trail Extrem

*Lugar:* saída Parque da Liberdade da Valenzá, (Barbadás). *Data e hora:* 14/02, ás 9.45 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Pontevedra e O Salnés

### • Camiña e conecta

*Lugar:* praza Chan da Barcia (Ponte Caldelas). *Data e hora:* do 3/02 ao 24/03, ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no 986 750 013 (ext-2).

### • VII Torneo de chave

*Lugar:* campos centro sur (Pontevedra) *Data e hora:* 6/02, ás 16.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral. Inscríbete na asociación veciñal Salcedo Norte.

## Vigo

### • Explorando o benestar: ioga

*Lugar:* UNED Pontevedra. Aula universitaria (Vigo). *Data e hora:* mércores do 4/02 ao 24/06, ás 18.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

### • Autocoidado sen culpa

*Lugar:* sede da Asociación Lenda (Redondela). *Data e hora:* 12/02, ás 17.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral. Inscríbete no 986 404 200.