

5 decembro 2025  
Número 26

Obesidade  
Zero  
enGalicia  
REGAPS

Rede Galega  
de Promoción  
da Saúde

# Venres saudable

## Campaña 2025 de vacinación fronte á gripe e á Covid-19

O pasado 29 de setembro de 2025 iniciouse en Galicia a campaña anual de vacinación fronte á gripe e á Covid-19. Como en anos anteriores, comezou nas residencias de maiores e nos centros de discapacidade, onde os equipos de atención primaria realizaron a vacinación *in situ*. Nesta edición, os centros de saúde convertéronse no eixo central da campaña, asumindo a administración das vacinas. A poboación de 60 anos ou máis, así como os nenos e nenas de entre seis meses e 11 anos, foi citada proactivamente mediante SMS. Ademais, levouse a cabo o programa piloto de vacinación infantil en 55 centros escolares. [Preme aquí para máis información.](#)

The image displays four vertical posters for the 2025 vaccination campaign. Each poster features a photograph of a representative person and includes the following text:

- Top:** Campaña 2025 de vacinación da gripe e da covid-19. Póde cita no app de Sempre contigo nos centros de saúde.
- Center:** ARRIMA O OMBRO. XUNTA DE GALICIA.
- Bottom:** A specific message for each group: elderly (high-risk protection), pregnant women (prevent complications), adults (protect family and themselves), and children (intra-uterine vaccine).
- Bottom Right:** QR code and CONSELLO GALEGO DE PROMOCIÓN DA SAÚDE.

## Menú saudable de Nadal

Acompaña estas festas con pratos cheos de sabor, equilibrio e tradición galega:

- Entrante - tosta integral con crema de grelos e queixo de Arzúa.
- Principal - bacallau con verduras e puré de cabaza.
- Sobremesa - froitas ao forno con canela e nozes.

[Preme aquí para máis información.](#)



## Deporte e discapacidade

O día 3 de decembro celébrase o Día Internacional da Discapacidade, é unha boa oportunidade para promover o deporte como motor para a inclusión, o benestar e o desenvolvemento persoal das persoas con discapacidade. En Galicia, cada vez atopamos máis exemplos de deporte adaptado e inclusivo. Ademais, nos últimos tempos está a medrar na nosa Comunidade a participación de persoas con discapacidade no deporte.

[Preme aquí para máis información.](#)

## A Coruña e Cee

- **Obradoiro de centro de mesa ou coroa de Nadal**

*Lugar:* Casa da Cultura e Escola de Vilar (Fisterra).  
*Data e hora:* 13/12 ás 10.00 e 16.00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete no **600 86 47 76**.

- **Laxe Ho Ho Run 5 km**

*Lugar:* saída dende a praza Ramón Xuga (Laxe).  
*Data e hora:* 21/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete no **697 51 92 25**.

## Santiago de Compostela e Barbanza

- **Paseos saudables**

*Lugar:* centro da asociación de xubilados (Porto do Son). *Data e hora:* todos os venres das 10.30 h. Dirixidos á poboación xeral. Inscríbete no centro de saúde e/ou na Concellería de Deportes.

- **V carreira San Silvestre Santa Comba**

*Lugar:* rúas de Santa Comba. *Data e hora:* 28/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

## Ferrol

- **Un café con historias**

*Lugar:* Museo Etnográfico (A Capela). *Data e hora:* 02/12 ás 16.00 h. Dirixido á poboación xeral.

- **Obradoiros almorzos e merendas saudables**

*Lugar:* salón do Club Náutico (Ares). *Data e hora:* 19/12 ás 17.00 h. Dirixidos a *infantes de 8 a 12 anos*.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **Ningún maior só neste Nadal**

*Lugar:* Centro Residencial San Rafael (Mondoñedo). *Data e hora:* 25/12. Dirixido a *persoas maiores de 65 anos*.

- **Baile para maiores**

*Lugar:* comedor da escola fogar (A Fonsagrada).  
*Data e hora:* 28/12 ás 17.00 h. Dirixido á poboación xeral.

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Obradoiro de envellecemento activo**

*Lugar:* Escola de Saúde co centro de saúde (A Rúa). *Datas:* 03/12 ás 17.00 h. Dirixido á poboación xeral.

- **X Carreira pedestre de Ribadavia**

*Lugar:* praza maior (Ribadavia). *Data e hora:* 14/12 ás 11.00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete **aquí**.

## Pontevedra e O Salnés

- **Andainas saudables**

*Lugar:* saída do centro de saúde (Marín). *Data e hora:* martes e xoves ás 9.30 h. Dirixidas á poboación xeral.

- **Clases de marcha nórdica**

*Lugar:* CPI Mosteiro-Meis. *Datas:* todos os martes ás 17.30 h. Dirixidas á poboación xeral. Inscríbete no **650 159 281**.

## Vigo

- **Roteiro polos pazos**

*Lugar:* Nigrán. *Data e hora:* 13/12 ás 10.00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete en **roteiros@nigran.org**

- **loga en Arbo**

*Lugar:* centro social (Arbo). *Data e hora:* martes e xoves ás 18.00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete no **636 781 441 / 630 070 514**.