

Desde o próximo mes de outubro, a Unidade de Concellos Saudables de Verín establécese, de modo permanente, no Pavillón de Deportes da localidade. Para acceder a este servizo, atendido por un técnico deportivo e unha nutricionista, será necesario pedir cita previa no teléfono 988-410767.

Esta Unidade, incluída no programa 'Concellos Saudables', busca promover comportamentos e estilos de vida saudables, a través dunha boa alimentación e da práctica regular do deporte. Devandito programa, no que colaboran centros educativos, de saúde e asociacións, actúa ao redor de tres áreas:

- **Promoción da vida sen tabaco, alcohol e outras drogas:** actividades dirixidas a toda a poboación (seminarios informativo para deixar de fumar, servizo permanente a pais/nais na detección do consumo de drogas e sinalización adecuada da prohibición de fumar nas instalacións e locais públicos municipais), e a adolescentes dos centros educativos de ESO (obradoiros sobre drogas, xornada sobre a prevención do tabaquismo e debate sobre o divertimento sen alcohol).

- **Promoción dunha alimentación equilibrada e saudable:** actividades dirixidas a toda a poboación (obradoiro para a elaboración de menús saudables e degustación), a pais/nais (xornada informativa sobre lactancia materna e o obradoiro de rutinas saudables nos primeiros meses de vida), centros educativos (almorzos saudables en Infantil e Primaria e fomento das comidas en Educación Secundaria), familias/colectivos de risco (obradoiro de cociña saudable para colectivo de etnia xitana e xornada de elaboración de menús internacionais saudables), persoas maiores (asesoramento de dietas específicas) e actividades dirixidas a establecementos e locais de hostalería (obradoiro de cociña).

- **Promoción da actividade física para mellorar a saúde:** actividades dirixidas a toda a poboación (servizos de apoio deportivo e rutas en bicicleta), para pais/nais con bebés (concurso de gateo con obstáculos), a centros educativos (macro-xornada do deporte nos colexios), a familias/colectivos de risco (II Camiñatas saudables pola Igualdade) e as persoas maiores

(charlas informativas relacionadas co deporte saudable).

Unha actuación coa que o ente municipal pretende integrarse na *Rede Europea de Cidades e Municipios Saudables*, tras incluírse no programa Concellos Saudables promovido pola Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia.