



## ONDAS DE SAÚDE

Actuación para a mellora da saúde da poboación do Concello de Miño a través da incorporación da dieta atlántica e os deportes náuticos



XUNTA  
DE GALICIA

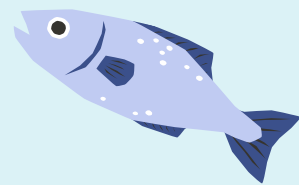


Cofinanciado pola  
Unión Europea

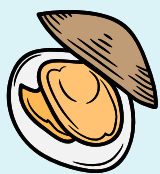


Grupos de Acción Local  
do sector Pesqueiro  
Golfo Ártabro Norte

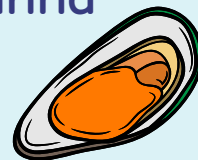




Ondas de Saúde nace coa finalidade de promover un estilo de vida saudable mediante a combinación da dieta atlántica e a actividade física, aproveitando os recursos naturais da contorna do Golfo Ártabro Norte. Con esta iniciativa búscase fomentar e consolidar hábitos de vida saudables, contribuíndo a mellorar a calidade de vida da poboación local.



O proxecto aposta por unha visión integral da saúde e o benestar, baseada na combinación dunha alimentación equilibrada e a práctica regular de exercicio físico, dous piares fundamentais para a prevención de enfermidades e o mantemento dunha boa calidade de vida.



Ademais, Ondas de Saúde pretende consolidar a identidade de Miño como un referente na promoción da saúde vinculada ao mar e ao aproveitamento sostible dos seus recursos naturais. Tamén se busca reforzar a identidade gastronómica e cultural do territorio, poñendo en valor os produtos mariños e tradicionais como parte esencial da dieta atlántica.



# Actividades a desenvolver.



- Obradoiros de alimentación saudable.
- Talleres de cociña
  - Primeiros pasos na cociña saudable.
  - Receitas tradicionais e innovacións con produtos locais.
  - Sostibilidade e aproveitamento do produto.
  - Talleres para nenos e familias.
- Xornadas de deporte náutico:
  - Paddle surf: Nova disciplina para todas as idades.
  - Deporte en familia: Rutas en surfskis pola contorna do Golfo Ártabro Norte.
  - Diversificación deportiva: Xornadas de convivencia con outras asociación do Concello de Miño.
  - Exercicio aeróbico e de forza na praia de Miño



## Máis información:

- Encontraredes todas as novas do proxecto a través das redes sociais do clube e do proxecto.



[www.cdnmino.org](http://www.cdnmino.org)



@ondas\_de\_saude @cdnmino



<https://www.linkedin.com/company/cdnmiño>



Cdn Miño

Colabora:



Concello de Miño

Se está desarrollando en los años 2025, 2026 y 2027 y se financia con fondos del Programa del Fondo Europeo Marítimo, Pesquero y Acuícola (FEMPA) a través del GALP Golfo Ártabro Norte, 70% de la Unión Europea y 30% del Departamento del Mar (Gobierno Regional de Galicia)



XUNTA  
DE GALICIA



Cofinanciado pola  
Unión Europea



Grupos de Acción Local  
do sector Pesqueiro  
Golfo Ártabro Norte

