

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Prevenção vascular: a importancia da alimentación

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde de Celanova.

**Data e hora:** Martes 2 de Maio ás 10:00 horas

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Celanova.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Obradoiro para cuidadores e residentes "a importancia da hixiene de mans"

**Descrición:** obradoiro impartido polo persoal de enfermaría en diferentes concellos con motivo do día de hixiene de mans o 05/05/2024

**Data e hora:**

2 de maio ás 10:30 horas en Entrimo na vivenda comunitaria don pepe

2 de maio ás 9:30 horas en Coles na Vivenda comunitaria Nosa señora da Franqueira

2 de maio ás 17:30 horas en O Barco en ASFAVAL

3 de maio ás 10:00 horas en Cortegada en Vivenda Comunitaria "O Albergue de Cortegada"

3 de maio ás 10:00 horas en Xinzo de Limia na Vivenda comunitaria San Gabriel e as 11:00 horas na Vivenda comunitaria Fogar de Antioquia

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral

### Obradoiro "vivir ben con diabetes"

**Descrición:** Obradoiro impartido polos profesionais de enfermaría e nutrición en relación coa diabetes.

**Data e hora:** Venres 3 de maio ás 10:00 horas

**Lugar:** Fogar maior Allariz

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral

### Obradoiro "Prevenção de disfuncións de suelo pélvico"

**Descrición:** obradoiro impartido pola matrona do centro de saúde para prever as disfuncións do chan pélvico.

**Data e hora:**

Venres 3 de maio ás 17:00 horas en Fogar maior Allariz

Luns 20 de maio ás 16:00 horas no Centro Sociocomunitario de Cenlle

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### RCP básica para adultos

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde Nóvoa Santos.

**Data e hora:** Mércores 3 de Maio ás 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde Nóvoa Santos

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Ruta en bicicleta eléctrica

**Descrición:** Paseo polo Concello de Larouco de aproximadamente 20 km, organizado pola empresa Rutas Xanzá. Actividade enmarcada dentro de "Primavera de portas abertas" de Valdeorras.

**Data e hora:** Domingo 5 de Maio de 10 a 14 horas.

**Lugar da actividade:** Concello de Larouco

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscripcións:** 15€ (inclúe o aluguer da bicicleta e petiscos). [info@rutadelvinovaldeorras.com](mailto:info@rutadelvinovaldeorras.com)

### Andaina solidaria Fundación Andrea

**Descrición:** Andaina solidaria de 12 km co obxectivo de recadar fondos para o programa de apoio aos nenos con enfermidades de longa duración, crónicas e terminais e aos proxectos de humanización das Áreas de Pediatría do Hospital Universitario de Ourense.

**Data e hora:** Sábado 6 de Maio ás 10:30 horas

**Lugar da actividade:** Taboadela (saída e chegada dende o local social da Rabeda)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral.

**Inscripcións:** 10 € (inclúe avituallamento, xantar ao remate e seguro de accidentes) ata o martes 2 de maio.

**Máis información:** Montse Otero 686 478 686

### Prato Saudable e menú equilibrado

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Luns 6 de Maio ás 11:00 horas

**Lugar da actividade:** Biblioteca de Entrimo.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

### Obradoiro sobre instrucións previas

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde de Mariñamansa

**Data e hora:** Luns 6 de Maio ás 16:30 horas.

**Lugar da actividade:** Parroquia San Pío X (Salón de Actos Colexio)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Educación nutricional na asociación dano cerebral adquirido DCA Ourense

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal do Centro de Saúde de Mariñamansa

**Data e hora:** Martes 7 de maio ás 16:30 horas

**Lugar da actividade:** Asociación dano cerebral adquirido DCA Ourense

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Escola de cuidadores: Cuidados da pel, prevención de úlceras e caídas

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 7 de Maio ás 16:00 horas

**Lugar da actividade:** Casa do Concello de Irixo  
Mércores 8 de Maio ás 16:30 horas na Antiga Escola de Rebordachá (Xinzo de Limia).

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

### Curso de Capacitación dixital

**Descrición:** Curso gratuito sobre a iniciación ao uso do teléfono móbil e do ordenador. Dase certificado de aproveitamento de 30 horas.

**Data e hora:** Tódolos Martes, Mércores e Xoves dende o 7 ao 30 de Maio, de 16:30 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** CIFP A Farixa (rúa das Laxas, Ourense)

**Poboación á que vai dirixida:** Persoas que non pertencen ao sistema educativo regrado (parados, traballadores, xubilados...)

**Inscripcións:** No teléfono 988 78 30 12

### Escola de cuidadores: Cuidados da pel, prevención de úlceras e caídas

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Mércores 8 de Maio ás 16:30 horas

**Lugar da actividade:** Antiga Escola de Rebordachá (Xinzo de Limia).

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Prato Saudable e menú equilibrado

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Mércores 8 de Maio ás 19:00 horas

**Lugar da actividade:** Salón de Plenos do Concello de Toén

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Obradoiro Sergas Mobil

**Descrición:** obradoiro impartido polo persoal do centro de saúde de Allariz sobre o funcionamento do Sergas Mobil como xestión e consultas das citas.

**Data e hora:** mércores 8 de maio ás 16:00 horas.

**Lugar:** Asociación de veciños Roimelo (Allariz).

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** Non require

### O equipo de atención primaria (recursos, cómo optimizalos...)

**Descrición:** Obradoiro impartido polo equipo da tarde de Atención Primaria do Centro de Saúde de a Ponte.

**Data e hora:** Mércores 8 de Maio do 2024 as 18:30 horas

**Lugar da actividade:** Asociación de Veciños de Vilar das Tres

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Cóntame un conto e comerei máis contento: a realidade fronte ao culto do mito sobre a alimentación saudable

**Descrición:** Charla sobre alimentación saudable realizada pola Dra. Rocío Villar Taibo. É Especialista en Endocrinoloxía e Nutrición do Complexo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela e doutora en Medicina pola USC.

**Data e hora:** Xoves 9 de Maio ás 19:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro Cultural Marcos Valcárcel (Ourense)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral.

### "Alimentación e embarazo"

**Descrición:** Obradoiro impartido por María Piñón, Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde de O Couto.

**Data e hora:** Xoves 9 de Maio ás 18:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de O Couto

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

### Come con Alcer. alternativas ó sal. Salsas e especias

**Descrición:** O sal no organismo. Pautas a ter en conta na fase renal na que te atopas. Elaboración práctica de diferentes combinacións de alimentos e salsas.

**Data e hora:** Xoves 9 de Maio de 16:00 a 20:00 horas

**Lugar da actividade:** Hospital Cristal (Ourense), cuberta terapéutica do CHUO

**Poboación á que vai dirixida:** Persoas con enfermidade renal, familiares, persoas cuidadores e cidadanía en xeral

**Inscripcións:** Actividades Formativas ([sergas.es](http://sergas.es))

### Urxencia? Emerxencia? Qué facer e non facer...

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal da quenda de mañá do Centro de Saúde da Ponte.

**Data e hora:** Xoves 9 de Maio ás 18:30 horas

**Lugar da actividade:** Asociación de Veciños de San Esteban de Untes.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

### Escola de Persoas Coidadoras: "Non estades sós, somos un equipo"

**Descrición:** Obradoiro informativo en relación a axudas, trámites... impartido por persoal dos Centros de Saúde.

#### Data, hora e lugar da actividade:

Xoves 9 de Maio ás 11:00 horas na Sala Multiusos de Lobios

Luns 27 de Maio ás 16:00 horas na Antiga Escola de Rebordachá.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### IV Xornada de traballo social e saúde

**Descrición:** Xornada organizada polo COTSG en relación á importancia da comunidade, o territorio e a rede nos procesos de saúde e enfermidade

**Data e hora:** Venres 10 de Maio de 09:00 a 14:30 horas e de 16:00 a 19:30 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Cultural Marcos Valcárcel

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscripcións:** [INSCRIPCIÓN - IV XORNADA TRABA-  
LLO SOCIAL E SAUDE](#)

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### “Alimentación Complementaria na Infancia”

**Descrición:** Obradoiro impartido por Yasmin López Méndez, Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde Nóvoa Santos.

**Data e hora:** Venres 10 de Maio ás 11:45 horas

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde Nóvoa Santos.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Exercicio físico e ocio

**Descrición:** Coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

**Data e hora:** Venres 10 de Maio de 16:30 a 20:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro Socio-Comunitario de Ourense (Rúa do concello, 4)

**Pobocación á que vai dirixida:** Poboación en xeral.

**Inscripcións:** Actividades Formativas ([sergas.es](http://sergas.es))

### Primeiros Auxilios para persoas cuidadoras

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Venres 10 de Maio ás 12:00 horas

**Lugar da actividade:** Salón de reunións do concello de Maceda

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### II Paseo literario “O Piñor de Carmen Martín Gaité”

**Descrición:** Camiñata con datos literarios sobre a autora, acompañados do estudioso da súa vida e obra, David G. Couso.

**Data e hora:** Sábado 11 de Maio de 10:30 a 13:30 horas

**Lugar da actividade:** Local Social de San Lourenzo de Piñor (Barbadás)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscripcións:** De balde a través de [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmTgThPv8DrftGJEAC8eOcoHuK\\_H5Cs0i4iCr8dLJv0Gp81w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmTgThPv8DrftGJEAC8eOcoHuK_H5Cs0i4iCr8dLJv0Gp81w/viewform)

### III San Xil – Casaio Andaina e Trail

**Descrición:** Actividade de Andaina e Trail organizada por Rutas Xanza

**Data e hora:** Domingo 12 de Maio.

Saída do Trail Largo ás 09:00 horas.

Saída da Andaina Corta, Andaina Larga e Trail Corto ás 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** Saída dende a Igrexia de Casaio, Carballeda, Ourense

**Pobloción á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** [III San Xil-Casaio Andaina e Trail – Sportmaniacs , bicis chapi, foot on mars o barco e a “Cantina de Nati”](#) (Casaio).

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Solo pélvico

**Descrición:** Mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller. Previr enfermidades propias do colectivo feminino.

**Data e hora:** Luns 13 de Maio de 16:30 a 20:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro Sociocomunitario de Verín

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscripcións:** Actividades Formativas ([sergas.es](http://sergas.es))

### Primeiros Auxilios para persoas coidadoras

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Luns 13 de Maio ás 11:00 horas

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura de Muíños.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Control de Anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K

**Descrición:** Obradoiro impartido polo persoal do Centro de Saúde.

**Data e hora:** Luns 13 de Maio ás 19:30 horas

**Lugar da actividade:** Edificio Multiusos de Ponte Noalla

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais

**Descrición:** Actualizar coñecementos en materia de hixiene dental. Proporcionar ás persoas coidadoras, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

**Data e hora:** Luns 13 de Maio de 17:00 a 21:00 horas

**Lugar da actividade:** Centro Socio-Comunitario de Maceda (Rúa principal nº 2)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscripcións:** Actividades Formativas ([sergas.es](http://sergas.es))

### Día Mundial da hipertensión arterial: "Camiña con nós"

**Descrición:** Ruta de sendeirismo e pílula informativa organizada por persoal do Centro dos Centro de Saúde

**Data e hora:** Martes 14 de Maio ás 10:30 horas

**Lugar da actividade:** Saída do Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Primeiros Auxilios para persoas coidadoras

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 14 de Maio ás 16:30 horas

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura de Baltar.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Alimentación, nutrición e cancro

**Descrición:** Actividade impartida por Ana López, Nutricionista do Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 14 de Maio ás 11:00 horas

**Lugar da actividade:** AECC Xinzo de Limia

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Martes saudables: xogos populares

**Descrición:** Actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Coles.

**Data e hora:** Martes 14 de maio ás 10:30 horas

**Lugar da actividade:** Carballeira fronte ó Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Microandaina "Pílula máxica + Camiñando Xuntos"

**Descrición:** Actividade organizada por María Piñón, Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde de O Couto e Barbadás.

**Data e hora:** Mércores 15 de Maio ás 08:30 horas.

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de O Couto

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### O uso axeitado do medicamento

**Descrición:** Promover un uso adecuado dos medicamentos. Concienciar á poboación, sobre beneficios e riscos asociados ao uso do medicamento. Transmitir a importancia da adherencia o medicamento.

**Data e hora:** Mércores 15 de Maio de 16:30 a 20:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro Socio-Comunitario de Xinzo

**Poboación á que vai dirixida:** Pacientes, familiares e cidadanía en xeral.

**Inscripcións:** Período do Venres 15 de Marzo á Mércores 15 de Maio Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es))

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

**Descrición:** Proporcionar pautas de actuación que guíen a atención e o apoio ás persoas con dano cerebral adquirido que residen en centro non específicos para esta discapacidade.

**Data e hora:** Xoves 16 de Maio de 09:00 a 14:00 horas

**Lugar da actividade:** Centro Residencial de Esgos

**Poboación á que vai dirixida:** Profesionais dos Centros Residencias que interveñan con persoas e familias con DCA.

**Inscricións:** Actividades Formativas ([sergas.es](http://sergas.es))

### Cavernícola race Barbadás

**Descrición:** Carreira de obstáculos de 7-8 km por tandas cada 10 minutos. En cada grupo sairán 30 corredores. É un circuito ao aire libre no que os corredores enfrontaranse a probas de auga, barro, lume, etc.

**Data e hora:** Sábado 18 de Maio ás 16:00 horas

**Lugar da actividade:** Campo de Fútbol dos Carris (Barbadás)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscricións:** A través de <https://sportmaniacs.com/es/services/inscription/cavernicula-race-barbads-2024> Custo: 20 € (15 € socios do Polideportivo Barbadás)

### Roteiros pola Peroxa: A Historia das ruínas do Castelo

**Descrición:** Actividade organizada polo Concello da Peroxa que consiste nun paseo circular de 4 km, dende a Praza do Concello ata o entorno natural do Castelo, visitando a volta o Museo do lebre

**Data e hora:** Sábado 18 de Maio ás 16:00 horas

**Lugar da actividade:** Praza do Concello da Peroxa

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscricións:** Concello da Peroxa 988206614



## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Roteiros pola Peroxa: O Penedo do Santigueiro

**Descrición:** Actividade organizada polo Concello da Peroxa. Hai dúas opcións: Corta, de 3 km ida e volta, e a Longa, de 12 km ida e volta, visitando á volta o Museo do Lebre

**Data e hora:** Domingo 19 de Maio.

Opción Longa ás 10:00 horas

Opción Corta ás 11:00 horas

#### Lugar da actividade:

Opción Corta: O punto de encontro será na aldea da Pousa onde a pista de terra (para chegar NON hai que entrar a aldea; hai que coller a segunda carretera a man dereita vindo da Peroxa).

Opción Longa: Praza do Concello da Peroxa.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Concello da Peroxa 988206614

### Roteiros pola Peroxa: Os Peares e os tres ríos

**Descrición:** Actividade organizada polo Concello da Peroxa que consiste nun paseo de 4 km pola aldea : a ponte do tren, Rodolfo Prada Chamochín, Museo do Ferrocarril, os miradores ...

**Data e hora:** Domingo 19 de Maio ás 17:00 horas

**Lugar da actividade:** Saída dende a Praia Fluvial

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Concello da Peroxa 988206614

### Prevenção en Saúde Mental na Adolescencia desde unha perspectiva Procc

**Descrición:** Seminario organizado polo Centro "Marie Langer" e impartido por o Dr. Alejandro Alberto García Caballero. Psiquiatra, Doutor en Medicina. Formación en Metodoloxía ProCC. Coordinador de Programas de Prevenção e Promoción da Saúde Mental do Servicio Galego de Saúde.

**Data e hora:** Luns 20 de Maio de 18:00 a 20:00 horas

**Lugar da actividade:** Online-Centro María Langer

**Poboación á que vai dirixida:** Membros de Procc e profesionais de distintas disciplinas sanitarias e sociais

**Inscripcións:** <https://aula.procc.org/> Rexistro Gratuito, seminario: 10€

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Cómo manter unha boa saúde bucodental

**Descrición:** Actividade organizada por María Sol, Hixienista Dental do Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 21 de Maio ás 17:30 horas

**Lugar da actividade:** Biblioteca de Entrimo

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Escola de coidadores: Coidados da pel, prevención de úlceras e caídas

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 21 de Maio ás 17:30 horas

**Lugar da actividade:** Antigo Colexio da Alameda de Maside.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Primeiros Auxilios para persoas coidadoras

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 21 de Maio ás 11:30 horas

**Lugar da actividade:** Concello de Montederramo

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Manexo da dor crónica

**Descrición:** Proporcionar habilidades e coñecementos necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

**Data e hora:** Mércores 22 de Maio de 16:30 a 18:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro Socio-Comunitario de Pontepelamios.

**Poboación á que vai dirixida:** Pacientes, familiares, persoas coidadoras e cidadanía en xeral.

**Inscripcións:** Actividades Formativas ([sergas.es](https://www.sergas.es)) (Gratuito)

### Obradoiros Mellorando os coidados formais

**Descrición:** Obradoiro para persoas coidadoras sobre cómo mellorar os coidados formais, impartido en dúas partes. Está organizado polas Escolas de Saúde.

**Data e hora:** Mércores 22 e 29 de Maio ás 10:00 horas

**Lugar da actividade:** Auditorio Municipal Padre Manuel Feijoo (CARTELLE)

**Poboación á que vai dirixida:** Persoas coidadoras formais

**Inscripcións:** Non require

### Alimentación saudable: mitos e realidades

**Descrición:** Actividade organizada por María Piñón, Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde de o Couto.

**Data e hora:** Xoves 23 de Maio ás 17:00 horas

**Lugar da actividade:** AECC

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Microandaina "Pílula máxica + Camiñando Xuntos"

**Descrición:** Actividade organizada por María Piñón, Dietista-Nutricionista do Centro de Saúde de O Couto e Barbadás.

**Data e hora:** Xoves 23 de Maio ás 19:00 horas

**Lugar da actividade:** Saída dende o Pabellón de Deportes da Valenzá e paseo polo Río Barbaña.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Apoio ás persoas con dano cerebral adquirido

**Descrición:** Proporcionar pautas de actuación que guíen a atención e o apoio ás persoas con dano cerebral adquirido que residen en centro non específicos para esta discapacidade.

**Data e hora:** Venres 24 de Maio de 09:00 a 14:00 horas

**Lugar da actividade:** Centro Residencial de Esgos

**Poboación á que vai dirixida:** Profesionais dos Centros Residencias que interveñan con persoas e familias con DCA.

**Inscripcións:** Actividades Formativas ([sergas.es](https://sergas.es))

### Carreira do Couto

**Descrición:** Carreira popular polo barrio do Couto, no que deberán completar un recorrido de 6,1 Km, o máis longo da proba.

**Data e hora:** Sábado 25 de Maio ás 22:00 horas

**Lugar da actividade:** Rúa Dalí, Ourense (Ourense)

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación xeral

**Inscripcións:** A través de <https://correndoporourense.com/es/web/evento/2776/>  
Inscripción de balde ou 5 € para os adultos.

### XIV Marcha BTT Val de Monterrei

**Descrición:** Actividade de BTT con dúas rutas: unha curta (40 km) e unha longa (60 km).

**Data e hora:** Domingo 26 de Maio ás 09:00 horas

**Lugar da actividade:** Praza Maior de Verín.

**Poboación á que vai dirixida:** Maiores de 16 anos e con capacidade para o desempeño da proba.

**Inscripcións:** [XIV Marcha BTT Val de Monterrei.](#)

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### VII Andaina Solidaria A Peroxa

**Descrición:** Actividade organizada polo Concello de A Peroxa e a Asociación Diabética Auria. Ruta corta 6 km e ruta longa de 17 km. Avituallamento, sorteo, pinchos e música.

**Data e hora:** domingo 26 de maio ás 9:30 horas

**Lugar da actividade:** Saída da Praza do Concello

**Población á que vai dirixidas:** Poboación xeral.

**Inscripción:** [CCNorte.com](http://CCNorte.com)

### Escola de Persoas Coidadoras: "Non estades sós, somos un equipo"

**Descrición:** Obradoiro informativo en relación a axudas, trámites... impartido por persoal dos Centros de Saúde.

**Data e hora:** Luns 27 de Maio ás 16:00 horas.

**Lugar da actividade:** Antiga Escola de Rebor-dachá.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Prato Saudable e menú equilibrado

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Mércores 29 de Maio ás 19:00 horas

**Lugar da actividade:** Local Social de San Cibrao das Viñas.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Prato Saudable e menú equilibrado

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centros de Saúde.

**Data e hora:** Xoves 30 de Maio ás 19:00 horas

**Lugar da actividade:** Edificio Multiusos de Ponte Noalla

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Primeiros Auxilios para persoas coidadoras

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 30 de Maio ás 11:00 horas  
Lugar da actividade: Casa da Cultura de Trasmirás.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

### Obesidade: un problema de saúde

**Descrición:** Actividade organizada polo persoal da quenda de mañá do Centro de Saúde de a Ponte

**Data e hora:** Xoves 30 de Maio ás 18:30 horas

**Lugar da actividade:** Asociación de Veciños de San Esteban de Untes

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

**Inscripcións:** Non require

## Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### Uso de inhaladores e terapia respiratoria

**Descrición:** Actividade organizada polo persoal da quenda de mañá do Centro de Saúde da Ponte.

**Data e hora:** Xoves 30 de Maio ás 12:00 horas

**Lugar da actividade:** Sala de Xuntas do Centro de Saúde.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

### Primeiros Auxilios para persoas cuidadoras

**Descrición:** Obradoiro impartido por persoal dos Centro de Saúde.

**Data e hora:** Martes 30 de Maio ás 11:00 horas

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura de Trasmirás.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.

### Día Mundial sen Tabaco: "Bota os fumes fóra"

**Descrición:** Mesa informativa organizada polo persoal do Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa.

**Data e hora:** Venres 31 de Maio ás 10:30 horas

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación Xeral.