

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Fortaleciendo brazos, hombros y espalda

**Descrición:** Sesión en liña de ximnasia de duración de 1h cuxo obxectivo é fortalecer tren superior (brazos, ombreiros e costas).

**Data e hora:** Venres 3 de maio ás 10.30h.

**Lugar da actividade:** Online.

**Población á que vai dirixida:** Poboación sénior. Inscripción: Fortaleciendo brazos, hombros y espalda ([canalsenior.es](http://canalsenior.es))

### Fervenza de Casariños. Ruta e rutina de sendeirismo

**Descrición:** O Concello de Soutomaior organiza unha ruta pola Fervenza de Casariños, de dificultade baixa-moderada, con dúas modalidades 15km e 9km. Se recomenda que os participantes estean habituados a camiñar en entorno natural con regularidade. O custo da actividade é de 8€ e 5 € en función da distancia.

**Data e hora:** Sábado 4 de maio ás 9:00 horas

**Lugar da actividade:** Saída do aparcadoiro Entrerriños. Lugar A Laxe. Fornelos de Montes.

**Población á que vai dirixida:** Poboación adulta.

**Inscripción:** [deportes@soutomaior.gal](mailto:deportes@soutomaior.gal) ou whatsapp 659313672

### III Carreira da Muller de Pontevedra

**Descrición:** A III Carreira da Muller de Pontevedra terá un percorrido de 5 km cun cota de inscrición de 4 €. A organización destinará o recadado os proxectos de investigación contra o cancro de mama promovidos pola Delegación de Pontevedra da Asociación Española Contra o Cancro. A saída e a meta situaranse na Praza de España.

**Data e hora:** Sábado 4 de maio de 2024 ás 21:30 horas

**Lugar da actividade:** Praza de España de Pontevedra.

**Población á que vai dirixida:** Poboación en xeral e en especial as mulleres.

**Inscripción:** III Carreira da Muller Pontevedra | Deporticket ([cronotec.es](http://cronotec.es))

### Noctámbulas 4 de maio

**Descrición:** Programa a cargo do Concello de Soutomaior cuxo fin é encher de contidos saudables o tempo libre e de ocio dos sábados da xuventude. Todas as actividades son de balde. Nesta xornada realizarán xogos varios, campionatos multideporte e paint in the dark.

**Data e hora:** Sábado 4 de maio de 20:00 ás 23:00 horas.

**Lugar da actividade:** IES Soutomaior.

**Población á que vai dirixida:** Xuventude de entre 12 a 30 anos.

**Inscripción:** So é necesario estar en posesión do carné de Noctámbulas. Pódese solicitar previamente na OMIX (Oficina Municipal de Información Xuvenil) ou directamente no lugar de la actividade.

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Día mundial do Asma

**Descrición:** Taller teórico-práctico impartido por enfermería e hixienista bucodental. Orientado a informar en que consiste a patoloxía respiratoria (ASMA e EPOC), o uso dos dispositivos inhaladores e lesións orais que aparecen asociadas á farmacoterapia inhalada así como tamén a súa prevención. Sabendo que a base de todo é unha boa saúde bucodental.

**Data e hora:** Martes 7 de maio as 11:00 horas

**Lugar da actividade:** Centro de Saúde de Lérez

**Población á que vai dirixida:** Pacientes con patoloxía respiratoria (ASMA e EPOC).

**Inscripción:** No propio centro de saúde.

### Noctámbulas 10 de maio

**Descrición:** Programa a cargo do Concello de Soutomaior cuxo fin é encher de contidos saudables o tempo libre e de ocio dos sábados da xuventude. Todas as actividades son de balde. Nesta xornada ofertarán un Escape Game "La casa encantada".

**Data e hora:** Sábado 10 de maio de 20:00 ás 23:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura Regina Miguez Doval, Soutomaior.

**Población á que vai dirixida:** Xuventude de entre 12 a 30 anos.

**Inscripción:** So é necesario estar en posesión do carné de Noctámbulas. Pódese solicitar previamente na OMIX (Oficina Municipal de Información Xuvenil) ou directamente no lugar de la actividade.

### XXXV Maratón de Fátima de Campelo

**Descrición:** Proba deportiva de balde con diversas categorías individuais e por relevos. É necesaria a inscrición previa. A recollida de dorsais farrase o mesmo día da proba, na Praza da Granxa, entre as 16.00 e as 17.30 horas. Consultar no regulamento o horario segundo a categoría.

**Data e hora:** Sábado 11 de maio ás 17:30 horas  
**Lugar da actividade:** Saída da Praza dá Granxa, na parroquia de Campelo (Poio).

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

**Inscripción:** [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

### II Festa da Bicicleta

**Descrición:** A Asociación de Veciños de Santa Lucía de Dena organizan esta festa para toda a poboación onde se sortearán varios agasallos. Non está permitido uso dos rodíns. Os dorsais se recollerán o mesmo día a partir das 10.30 horas.

**Data e hora:** Domingo 12 de maio ás 11:00 horas  
**Lugar da actividade:** Saída da Área Recreativa Os Pasales en Meaño.

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

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Ponteandadas Os 3 ríos - Canicouva

**Descrición:** Andaina incluída no programa Ponteandadas. Nesta etapa o recorrido a realizar será circular, visitando a parroquia de A Canicouva. Será de dificultade media-baixa que se completará o redor de 3h. Previo á saída os participantes realizarán un quecemento o ritmo de zumba. O custo da actividade é de 2€ para o seguro.

**Data e hora:** Domingo 12 de maio as 9:30 horas

**Lugar da actividade:** Saída igrexa de Santo Estebo.

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

**Inscripción:** no correo [ponteandadas@gmail.com](mailto:ponteandadas@gmail.com), no teléfono 625 482 636 ou de forma presencial na tenda "Naturcamiña" nas Galerías Peregrina nº3, Pontevedra

### Manualidades fáciles para hacer en familia

**Descrición:** Sesión en liña de 1h de duración no que se darán recursos para pasar tempo en familia adaptado a todas as idades.

**Data e hora:** Luns 13 de maio ás 10.30 horas

**Lugar da actividade:** Online.

**Población á que vai dirixida:** Poboación sénior.

**Inscripción:** Manualidades fáciles para hacer en familia ([canalsenior.es](http://canalsenior.es))

### Marcha Nórdica Soutomaior

**Descrición:** O Concello de Soutomaior inicia un programa de Marcha Nórdica en dúas quedas en dous horarios: 02-07-09-14/05/2024 e 21-23-28-30/05/2024, ás 17h e ás 18.30h. A dificultade será baixa-moderada. Os participantes deben estar habituados a camiñar en entorno natural e con regularidade así como tamén unha boa condición física. Para as xornadas os bastóns serán facilitados ós participantes, pero para a ruta final cada participante deberá traer a súa equipación. O custo da actividade é 25€ por persoa.

**Data e hora:** 14 de maio e 30 de maio en dous horarios de 17:00 a 18:30 horas e de 18:30 a 20:00 horas

**Lugar da actividade:** Saída da ruta cambiará cada xornada.

**Población á que vai dirixida:** Maiores de 16 anos.

**Inscripción:** [deportes@soutomaior.gal](mailto:deportes@soutomaior.gal) ou whatsapp 659313672

### O CMUS Manuel Quiroga no Principal

**Descrición:** Concerto de Música de cámara a cargo do CMUS Manuel Quiroga. Entrada de balde ata completar aforo.

**Data e hora:** Mércores 15 e 29 de maio as 20:00 horas

**Lugar da actividade:** Teatro principal de Pontevedra

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

### Media Maratón Entre Rías

**Descrición:** Os concellos de O Grove e Sanxenxo, en colaboración con NOKAO, organizan a media maratón "Entre Rías" individual e por relevos. Paralelamente realizarán unha proba de 10km, así como probas infantís de balde para menores de 13 anos. Se recomenda consultar o regulamento interno para horarios.

**Data e hora:** Sábado 18 e domingo 19 de maio.

**Lugar da actividade:** Saída do porto de O Grove

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

**Inscripción:** [Entre Rias | Media Maratón](#)

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### XIV Feria da familia

**Descrición:** Xornada familiar con inchables, xogos en familia, merenda, actuacións e stands informativos.

**Data e hora:** Domingo 19 de maio de 16:30 a 20:30 horas

**Lugar da actividade:** Praza do Concello de Ribadumia. En caso de choiva, Pavillón de Barrantes.

**Población á que vai dirixida:** Familias

**Inscrición:** Servizo Sociais, na oficina do Educador Familiar de luns a venres de 9:00 a 15:00 horas, antes do 15 de maio.

### Tres aplicacións para facer exercicio en casa y compartirlo con quen quieras

**Descrición:** Sesión en liña de 1h de duración no que se presentan tres ferramentas para potenciar á practica de actividade física.

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

**Lugar da actividade:** Online.

**Población á que vai dirixida:** Poboación sénior.

**Inscrición:** Tres aplicacións para facer exercicio en casa y compartirlo ([canalsenior.es](http://canalsenior.es))

### Iniciación á tapicería: realiza o teu escabel

**Descrición:** Dentro do programa "Cóllelle o gusto" ofrecen talleres de balde e a oportunidade de probar e descubrir novas afeccións, ao mesmo tempo que se comparte tempo de lecer con outras persoas.

**Data e hora:** Venres 24 de maio de 17:00 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa Rosada

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

**Inscrición:** No Pazo Besada

### Respira: exercicios de relaxación

**Descrición:** Sesión en liña na que se realizara unha serie de exercicios coa finalidade de mellorar o noso descanso, liberar a tensión muscular, equilibrar o metabolismo e acadar un estado -case- absoluto de benestar, calma e tranquilidade. Final ao que chegaremos con diversos exercicios físicos, de mobilidade e de respiración durante 1h.

**Data e hora:** Luns 27 de maio ás 10:30 horas

**Lugar da actividade:** Online

**Población á que vai dirixida:** Poboación sénior.

**Inscrición:** Practica estes exercicios de relaxación en casa ([canalsenior.es](http://canalsenior.es))

### Cociña Renal Saudable

**Descrición:** Obradoiro teórico-práctico á dieto-terapia en enfermidade renal. Pautas teóricas para elaborar un menú saúdo adaptado á ERC e realización de receitas. A finalidade é adquirir as capacidades de elaborar un menú equilibrado e adaptado.

**Data e hora:** Martes 28 de maio de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa azul de Pontevedra.

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

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

### Manejo de smartphones para principiantes

**Descrición:** Sesión en liña de 1h na que se abordan aspectos básicos do uso de smartphones para principiantes.

**Data e hora:** Mércores 29 de maio ás 17:00 horas

**Lugar da actividade:** Online.

**Población á que vai dirixida:** Poboación sénior.

**Inscrición:** Smartphones para principiantes: descubre todos os pasos básicos ([canalsenior.es](http://canalsenior.es))

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### Problemas oculares na artrite

**Descrición:** Charla cuxo obxectivo é mellorar a información sobre os problemas oculares derivados da artrite. Aprender a identificar os síntomas das complicacións oculares.

**Data e hora:** Xoves 30 de maio de 17:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Salón de actos do Hospital Provincial de Pontevedra.

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

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

### Taller de musicoterapia

**Descrición:** Taller teórico-práctico destinado a previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

**Data e hora:** Venres 31 de maio de 10:30 a 13:00 horas

**Lugar da actividade:** Centro de recursos CO-GAMI. Monteporreiro, Pontevedra.

**Población á que vai dirixida:** Poboación adulta, cuidadores e cidadáns en xeral.

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