



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 1 e 8 de abril

Obradoiros prevención da dependencia

Descrición: obradoiros de "ximnasio e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e autocoidado" organizadas polo Concello Xunqueira de Espadanedo dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: Concello Xunqueira de Espadanedo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: Servizos Sociais: [988 29 10 50](tel:988291050)

Martes de abril e maio

Obradoiros de estimulación cognitiva abertos a comunidade

Descrición: obradoiro organizado polo Centro de Día A Rúa co obxecto de estimular e traballar a memoria, atención, linguaxe, funcións executivas, gnosias, percepción, lectoescritura e cálculo.

Hora da actividade: 16:00-17:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Día a Rúa.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 60 anos.

Inscripcións: no Centro de Día a Rúa teléfono [988312302](tel:988312302).

Martes 1 o 30 de abril

Alimentación, Deglución e Nutrición abordaxe no dano cerebral adquirido

Descrición: curso online gratuíto no que se abordan as principais secuelas do dano cerebral adquirido a nivel de deglución, deténdose nalgúns que se presentan moi habitualmente, como a disfasia. Achéganse pautas para garantir unha correcta alimentación, hidratación, administración da medicación e hixiene en xeral.

Hora da actividade: libre (teleformación).

Lugar da actividade: Teleformación na escoladanocerebralgalicia.org



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 1 o 30 de abril

Poboación á que vai dirixida: persoas con dano cerebral, coidadoras/es formais e informais de persoas con dano cerebral adquirido e/ou outras discapacidades, alumnado da área sociosanitaria, poboación en xeral.

Inscripcións:

<https://forms.office.com/e/5MDpbQrKqg>

Mércores 2 de abril

Obradoiros da dependencia

Descrición: obradoiros de "ximnasia e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeneracionais" e "autocuidado" organizadas polo Concello San Cibrao das Viñas dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas

Lugar da actividade: Local Social Pontenoalla.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: [988381034](tel:988381034)

Xoves 3 de abril

Obradoiros prevención da dependencia

Descrición: obradoiro de "ximnasia e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeneracionais" e "autocuidado" organizadas polo concello de Maceda dentro do programa de emprego Mancoxove VII

Hora da actividade: 11:00- 12:30 horas.

Lugar da actividade: Tioira.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: [988 46 37 61](tel:988463761)



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 3 de abril

Achegándonos á terapia asistida por animais

Descrición: charla onde se falará da incorporación do can co obxectivo de mellorar as funcións físicas, cognitivas, emocionais e relacións dirixido a colectivos con e sen diversidade funcional.

Hora da actividade: 19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Marcos Valcárcel, Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Obradoiros prevención de difuncións de solo pelviano

Descrición: obradoiro organizado polo persoal do Centro de Saúde Carballeda de Avia.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: sala multiusos Concello de Carballeda de Avia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Xoves dende 3 de abril o 29 de maio

Taller de fotografía para principiantes

Descrición: taller teórico práctico organizado polo Concello e o CIM de Carballeda de Avia para aprender o manexo da cámara reflex, mirrorless e smartphone.

Hora da actividade: de 16:15 a 18:15 horas.

Lugar da actividade: Concello de Carballeda de Avia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono [988487000](tel:988487000)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Venres 4 de abril

Obradoiros prevención da dependencia

Descrición: obradoiro de "ximnasia e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo concello de Maceda dentro do programa de emprego Mancoxove VI.

Hora da actividade: 11:00- 12:30 horas.

Lugar da actividade: Concello de Maceda (Salón de Plenos).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: 988 46 37 61

Sábado 5 de abril

Roteiro Cultural polas Fragas do Eume e visita ao Mosteiro de Caaveiro

Descrición: roteiro nº 9 cun percorrido de 14 km organizada pola Universidade de Vigo dentro do programa "Rutas Culturales". Consiste na inmersión nun dos bosques atlánticos mellor conservados de Europa. A ruta culmina co mosteiro de San Xoán de Caaveiro, fundado no século X, e rodeado dunha paisaxe espectacular onde historia e natureza danse a man.

Hora da actividade: as horas de saída exactas comunicaranse por correo electrónico o venres anterior a cada ruta aínda que oscilarán entre as 07:00 h e 09:00 h da mañá.

Lugar da actividade: Fragas do Eume e visita ao Mosteiro de Caaveiro.

Poboación á que vai dirixida: as inscricións estarán abertas de xeito exclusivo para a comunidade universitaria, comunidade alumnado e familia Uvigo ata o luns anterior a cada ruta. No caso de quedar prazas libres, o martes, mércores e xoves anteriores a cada ruta permitirase a inscrición de calquera persoa interesada.

Inscripcións:

[Campus Activo - Ruta 09: Fragas do Eume](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Domingo 6 de abril

Día do deporte A Merca

Descrición: o Concello da Merca organiza o día do Deporte un percorrido de 10 km cunha dificultade media, transcurridos por camiños de Solveira, Matusiños, A Merca, Paradela, Monumento Miguel Angel Blanco , a Peneda da Lebre, Canastros e rematando no pavillón municipal A Merca.

Hora da actividade: ás 09:00 horas entrega dos dorsais de CROSS ata 15 minutos antes da saída. Saídas: ás 10:00 horas saída do Cross e Andaina, ás 11:30 horas Xincana infantil.

Lugar da actividade: saída e chegada ao pavillón municipal A Merca.

Poboación á que vai dirixida: cross e andaina a poboación xeral, e xincana infantil para nenos entre 3 e 12 anos.

Inscricións:

<https://sportmaniacs.com/es/services/inscription/cross-popular-da-merca#registrations>

Luns 7 de abril

Descrición: obradoiros de "ximnasio e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo Concello O Pereiro de Aguiar dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: centro de actividdaes Os Gozos

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: [666 41 27 85](tel:666412785) (09:00-14:00 horas)



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 8 de abril

Obradoiro Urgencia? Emerxencia? Que facer e non facer...

Descrición: obradoiro organizado polo Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: AAVV Santa Ana do Pino.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Primeiros auxilios para coidadores

Descrición: obradoiro organizado polo Centro de Saúde de Cartelle.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Auditorio Padre Feijoo Cartelle.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Mércores 09 de abril

Ven a camiñar con Nós (andaina saudable + pílula informativa)

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa pola Ruta da Ferrería.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída da ponte de Santa Cruz en Chandrexa de Queixa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono n.º: [988334000](tel:988334000) do Concello de Chandrexa de Queixa.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 10 de abril

Obradoiro prevención da dependencia

Descrición: actividade Obradoiros de "ximnasia e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo Concello de San Cibrao das viñas dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: San Cibrao das Viñas.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: 988 38 10 34

Obradoiro para pacientes: uso de inhaladores e terapia respiratoria.

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde A Ponte.

Hora da actividade: 12:30 horas.

Lugar da actividade: sala de xuntas do Centro de Saúde da Ponte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Obradoiro "Urxencia?? emerxencia?? que facer e non facer..."

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: AAVV Palmés.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Venres 11 e 25 de abril

Obradoiro de Risoterapia e Benestar en movemento

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Montederramo dirixido a mulleres e organizado en sesións quincenais os venres dende febreiro a xuño, onde se reforzará a autoestima e a ledicia de vivir.

Hora da actividade: 16:00-18:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social.

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de 50 anos.

Inscripcións: non require.

Venres 11 de abril

Obradoiros prevención da dependencia

Descrición: obradoiros de "ximnasio e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo Concello de Esgos dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: Parada Justel- Esgos.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: Servizos Sociais do Concello e biblioteca (horario de mañás).

Sábado 12 de abril

IX Trail – Andaina Celanova

Descrición: actividade organizada polo Concello de Celanova en colaboración co club Pato Blanco. Este evento deportivo consiste nunha carreira de Trail en dúas modalidades: carreira larga cun percorrido duns 22 km aproximadamente e dificultade media-alta, carreira curta cun percorrido de 11 Km aproximadamente e dificultade media, e paralelamente celebrarase unha andaina cunha distancia de 11 Km coincidindo no circuito co Trail curto.

Hora da actividade: saída ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Praza Maior de Celanova.



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 12 de abril

Poboación á que vai dirixida : persoas maiores de 18 anos.

Inscripcións:

IX Trail e Andaina de Celanova

Presencial: Deportes e Armería Núñez Enriquez en Celanova tlf. [988 432020](tel:988432020),
Deportes Pinguinsport tlf [988 431233](tel:988431233),
Tenda RUN MANIAK en Ourense [988613503](tel:988613503)

Luns 14, martes 15, mércores 16 e luns 21 de abril

Concilia Semana Santa

Descrición: programa organizado polo Concello de Xunqueira de Ambía co obxecto de facilitar a conciliación familiar nos días non festivos de Semana Santa.

Hora da actividade: 8:00 a 14:00

Lugar da actividade: CEIP Padre Crespo

Poboación á que vai dirixida: menores de preferencia empadroados.

Inscripcións: de balde. no correo electrónico: concello.xunqueiradeambia@eidolocal.es e no teléfono: [988 43 60 69](tel:988436069).

Luns 14, martes 15 e mércores 16 de abril

Campus Multideporte en Semana Santa

Descrición: programa organizado polo Concello de Xinzo de Limia co obxecto de facilitar a conciliación familiar nos días non festivos de Semana Santa coas seguintes actividades: hockey, karate, rugby, esgrima, tiro con arco, fútbol sala, baloncesto...e moito máis.

Hora da actividade: 10:00-14:00 horas.

Lugar da actividade: pavillón de deportes do Concello de Xinzo de Limia.

Poboación á que vai dirixida : menores de 3 a 12 anos.

Inscripcións: ata o 4 de abril, presencial no pavillón de deportes, teléfono para información: [664518705](tel:664518705).



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Luns 21 e 28 de abril

Obradoiros prevención da dependencia

Descrición: obradoiros de "ximnasio e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo Concello de Allariz dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: [666 41 27 85](tel:666412785) (09:00-14:00 horas).

Martes 22 de abril

Obradoiro de psicoloxía en relación a ERC (Enfermedad Renal Crónica)

Descrición: obradoiro organizado pola Escola Galega de Cidadáns dirixido ao aprendizaxe de técnicas útiles e eficaces para a mellora do estado de ánimo das persoas con enfermidade renal crónica.

Hora da actividade: 16:00 – 20:00 horas

Lugar da actividade: Planta 0- Novo Edificio de Hospitalización de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, coidadores e cidadanía en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#) (período de inscrición: 28/02/2025 - 22/04/2025)

Mércores 23 de abril

Obradoiro Urgencia? Emerxencia? Que facer e non facer...

Descrición: obradoiro organizada polo Centro de Saúde A Ponte.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: AAVV Santa Ana do Pino.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 23 de abril

Obradoiro sobre Instrucións Previas

Descrición: obradoiro organizado polo Centro de Saúde de Leiro.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de Plenos do Concello de Leiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Pensar a sexualidade

Descrición: obradoiro do CIMM, incluído no proxecto Convívere organizado pola Consellería de Igualdade do Concello de Ourense.

Hora da actividade: 17:00-20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Municipal de Información a Muller (CIMM), Ourense.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: Concellería de igualdade (Rúa Vasco da Ponte 1), no teléfono [988 39 31 91](tel:988393191) ou no enderezo concelleriamuller@ourense.es

Xoves 24 de abril

Obradoiro de Alimentación Saudable

Descrición: obradoiro organizado pola Escola Galega de Cidadáns dirixido ao aprendizaxe de coñecementos sobre alimentación que se poidan empregar na vida diaria e coñecer os beneficios dunha boa alimentación.

Hora da actividade: 16:00 - 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio Comunitario de Verín.

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#) (período de inscrición: 28/02/2025 – 24/04/2025).



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 24 de abril

Obradoiro Urgencia? Emerxencia? Que facer e non facer

Descrición: obradoiro organizada polo Centro de Saúde A Ponte.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: AAVV Palmés.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Microandaina + pílula informativa

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Ribadavia.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ribadavia e contorna.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Venres 25 de abril

Obradoiro de manexo das emocións

Descrición: obradoiro organizado pola Escola Galega de Cidadáns dirixido ao aprendizaxe da xestión das emocións, manexo axeitado do estrés e da ansiedade e logro dunha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/o transición vital: enfermidade, dolo, etc.

Hora da actividade: 16:30 - 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Socio-Comunitario de Maceda (Rúa Principal nº 2- Maceda Ourense).



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Venres 25 de abril

Poboación á que vai dirixida: cidadanía en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)
(período de inscrición: 17/01/2025 – 25/04/2025).

Sábado 26 de abril

XX Camiñada de Montaña de Entrimo

Descrición: actividade organizada polo Concello de Entrimo con dúas modalidades: ruta de 25 km e ruta de 50 km.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende a Praza do Concello (recollida de dorsais o mesmo día da proba no museo Pura Santos a partir das 08:30 horas)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

[XX Camiñada de Montaña de Entrimo](#)

Roteiro nº 10: Nova etapa do Camiño dos Faros: de Arou a Cabo Vilán

Descrición: roteiro nº 10 cun percorrido de 17 km e dificultade media organizada pola Universidade de Vigo dentro do programa "Rutas Culturais". Esta travesía pola Costa da Morte inclúe praias virxes, o Cemiterio dos Ingleses e o emblemático Faro Vilán.

Hora da actividade: as horas de saída exactas comunicaranse por correo electrónico o venres anterior a cada ruta aínda que oscilarán entre as 07:00 h e 09:00 h da mañá.

Lugar da actividade: haberá autobuses para trasladar as persoas participantes ao inicio de cada roteiro dende o campus de Ourense (Cafetería Perla).



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 26 de Abril

Poboación á que vai dirixida: as inscricións estarán abertas de xeito exclusivo para a comunidade universitaria, comunidade alumnado e familia Uvigo ata o luns anterior a cada ruta. No caso de quedar prazas libres, o martes, mércores e xoves anteriores a cada ruta permitirase a inscrición de calquera persoa interesada.

Inscricións:

Campus Activo - Ruta 10: Nova etapa do Camiño dos Faros: de Arou a Cabo Vilán

Taller día da Nai Inicial con flores

Descrición: taller organizado pola Casa de Oficios de Taboadela con motivo do día da Nai para elaboración da inicial con flores.

Hora da actividade: 10:30-12:00 horas.

Lugar da actividade: Casa de Oficios de Taboadela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no Concello de Taboadela ou por Whatsapp no n.º 662661425.

Martes 29 de Abril

Obradoiro prevención da dependencia

Descrición: obradoiros de "ximnasia e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo Concello de Esgos dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: Local Social Rezomilo – Vilar.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: Servizos Sociais e biblioteca (horario de mañás).



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 29 de Abril

Obradoiro de estilos de vida saudables.

Mindfulness

Descrición: obradoiro organizado pola Escola Galega de Cidadáns dirixido a coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

Hora da actividade: 16:30 - 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario do Carballiño (julio rodríguez soto nº 37, O Carballiño).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#) (período de inscrición: 27/02/2025 – 29/04/2025).

Mércores 30 de Abril

Vivindo a nosa sexualidade

Descrición: obradoiro, incluído no proxecto Convívere organizado pola Concellería de Igualdade do concello de Ourense.

Hora da actividade: 17:00-20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Municipal de Información a Muller (CIMM).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: Concellería de Igualdade (Rúa Vaco da Ponte, 1), no teléfono [988 39 31 91](tel:988393191) ou no enderezo concelleriamuller@ourense.es

Obradoiros prevención da dependencia

Descrición: obradoiros de "ximnasio e movemento", "activa a túa mente", "actividades interxeracionais" e "autocoidado" organizadas polo Concello Baños de Molgas dentro do programa de emprego Mancoxove VII.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas.

Lugar da actividade: baixo do Centro de Saúde. Concello de Baños de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: [988 43 00 00](tel:988430000)(09:00-14:00 horas).



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 30 de abril

Obradoiro de hixiene e coidados bucodentais

Descrición: obradoiro organizado pola Escola Galega de Cidadáns dirixido a adquirir e actualizar coñecementos en materia de hixiene dental, proporcionar os coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos, necesarios para mellorar a calidade de vida no ámbito familiar.

Hora da actividade: 16:30 - 20:30 horas.

Lugar da actividade: salón de actos do Concello de Xunqueira de Espadanedo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#) (período de inscrición: 11/03/2025 - 30/04/2025)