

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

**Todos os luns
do mes de abril**

Andainas Centro de Saúde Virxe Peregrina

Descrición: andainas semanais de 50 minutos, organizadas polo Centro de Saúde Virxe da Peregrina.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída xunto ao quiosco da ONCE (fronte ao Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de palillos no que tamén se imparten coñecementos de calceta e ganchillo. Os traballos que se realizan participan na exposición e mostras de encaixe que se fan en toda Galicia a onde acoden en representación do concello da Lama.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: local municipal Multiusos da Lama.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no propio local, un luns no horario das aulas.

Grupo postparto Centro de Saúde de Lerez

Descrición: a matrona e a enfermeira de pediatría do Centro de Saúde de Lerez realizan un taller de postparto. Ten un formato cíclico onde cada semana se trata un tema distinto: abordaxe emocional, coidados do recém nacido, alimentación no recém nacido, sexualidade postparto, primeiros auxilios, sono, incorporación ao traballo, e solo pelviano. Para asistir é necesario estar adscrito a dito Centro de Saúde.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Lerez.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais recentes.

Inscricións: enviando un correo a marta.vazquez.vila@sergas.es



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os martes e xoves do mes de abril

Andainas saudables, nivel avanzado, do Centro de Saúde Marín

Descrición: andainas semanais de nivel avanzado de hora, hora e media de duración. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín e xestionadas de forma autónoma polo grupo.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: nun QR impreso no Centro de Saúde.

Todos os xoves do mes de abril

Andainas ADICAM

Descrición: andainas semanais organizadas pola Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico. Grupo dirixido por un profesional do deporte e que se autoxestiona a través dun grupo de WhatsApp, onde se informa do punto de partida ou se esa semana non se realiza a andaina polo tempo.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Praza de España de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non é preciso, pero recomendan chamar ao [986 307 158](tel:986307158) ou [629 945 925](tel:629945925) para formar parte do grupo de WhatsApp.

Martes 1 e xoves 3 de abril

Clases de zumba en Lérez

Descrición: Xornada de portas abertas de clases de zumba.

Hora da actividade: de 21:30 a 22:30 horas.

Lugar da actividade: Pavillón de Lérez.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Dende o martes 1 ao domingo 6 de abril

XXVI Salón do Libro Infantil e Xuvenil (2025) Pontevedra. O Cine

Descrición: evento cultural no ámbito da literatura infantil e xuvenil. Ofrece unha ampla variedade de actividades: talleres, contacontos, espectáculos, presentacións de libros... Recoméndase visitar a web para coñecer os horarios das actividades e se compre inscrición.

Hora da actividade: de luns a venres: de 17:00 a 20:00 horas. Os sábados e domingos: de 11:00 a 14:00 horas e de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Pazo da Cultura de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [O SALON 2025 - SALON DO LIBRO](#)

Martes 1 e 8 de abril

Traballamos o corpo e a mente

Descrición: o Centro de día de Marín, pertencente á Rede de Centros de Maiores da Xunta de Galicia, organiza un obradoiro gratuito de estimulación física e cognitiva para maiores de 60 anos.

Hora da actividade: de 10:30 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: nas instalacións do centro de día de Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 60 anos.

Inscricións: no teléfono [636578034](tel:636578034)

Martes 1 e martes 15 de abril

Círculo de Empatía. Escola Feminista da Mocidade, Pontevedra. Traballamos o corpo e a mente

Descrición: Atixega Promotoras de Igualdad en colaboración co Concello de Pontevedra crean un espazo seguro para o encontro, a xestión emocional e o autocoidado. Un espazo onde simplemente ser ti. Reunións cada 15 días. Non é preciso asistir a todos os encontros. Si é necesario realizar inscrición pero hai flexibilidade na asistencia.

Hora da actividade: de 19:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Luz, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral con preferencia entre os 15 e 35 anos.

Inscricións:

[Círculo de Empatía. Escola Feminista](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

**Dende o martes 1 de abril ao
martes 27 de maio**

Revolución nutricional: transformando hábitos para un futuro saudable

Descrición: coñecerase os tipos de alimentos por grupos e as bases para realizar unha alimentación equilibrada. Abordaranse as necesidades nutricionais ao longo da vida e explicarase como ter unha vida saudable para previr enfermidades como a obesidade infantil e os trastornos da conduta alimentaria.

Hora da actividade: de 17:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscricións: [Revolución Nutricional](#)

Mércores 2 de abril

Coidar o final da vida

Descrición: charla incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal". Esta sesión está dirixida ás persoas que acompañan a un enfermo na última etapa da súa vida, para que coñezan as distintas etapas psicolóxicas polas que pode pasar o enfermo, saiban como actuar e aprendan a proporcionarlle os coidados máis adecuados.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: coidadores familiares e informais de persoas maiores dependentes.

Inscricións: [Segundo ciclo](#)

Prevención de condutas alimentarias de risco no ámbito familiar: "Alimentándonos de saúde"

Descrición: taller en liña para nais e pais sobre a prevención de abuso de alteracións da alimentación en nenos, nenas e adolescentes no ámbito familiar organizado por Prevención de Condutas Adictivas dos Concellos de Cuntis, Barro, Portas, Moraña e Campo Lameiro e UNAF.

Hora da actividade: de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: pais, nais ou titores.

Inscricións: [2025. Inscripción ao taller](#)





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Xoves 3 de abril

Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido. Concello de Vilaboa.

Descrición: charla sobre o dano cerebral adquirido, as súas principais causas e os seus síntomas, factores de risco e pautas de actuación. Achegaranse os recursos de atención ao dano cerebral adquirido na zona de referencia.

Hora da actividade: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Riomaior, en San Adrián de Cobres.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscripcións: no teléfono da asociación Dano Cerebral Galicia [652770653](tel:652770653) ou

[Inscripción charla](#)

Venres 4 de abril

II Andaina intercentros de saúde de Pontevedra

Descrición: os Centros de Saúde de Pontevedra organizan, de forma conxunta, unha xornada polo día da actividade física. Comezará cunha andaina de ao redor de 3km, con saída dende os diferentes Centros de Saúde e con meta nun punto en común. Unha vez alí, realizaranse exercicios de forza, equilibrio e coordinación; recibiranse breves consellos sobre nutrición e acabará a xornada cun baile grupal.

Hora da actividade: de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: saída dos Centros de Saúde de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: en liña.

Inscripcións: nos propios Centros de Saúde.

Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido. Concello de Vilaboa.

Descrición: charla sobre o dano cerebral adquirido, as súas principais causas e os seus síntomas, factores de risco e pautas de actuación. Achegaranse os recursos de atención ao dano cerebral adquirido na zona de referencia.

Hora da actividade: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da cultura de Riomaior.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscripcións: no teléfono da asociación Dano Cerebral Galicia [652770653](tel:652770653) ou

[Inscripción charla](#)





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 4 de abril

Exercicios de cardio de baixo impacto

Descrición: realizar exercicios de cardio de baixo impacto é unha opción para manterse activos e saudables sen forzar as nosas articulacións. Realizaranse exercicios que reducen o impacto nas articulacións a través de movementos suaves, evitando saltos e accións bruscas. Manterase a intensidade para favorecer a mellora cardiovascular sen terminar excesivamente cansados.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: sénior.

Inscripcións: _

[Exercicios de cardio de baixo impacto](#)

Luns 7 de abril

Entrena a túa memoria, Ponte Cadelas

Descrición: o Concello de Ponte Caldelas, coa colaboración de Afapo, ofertan un taller gratuito de memoria durante 3 meses cunha periodicidade semanal, todos os luns. Os grupos será de 30 persoas e ofertan dúas quendas.

Hora da actividade: de 17:00 a 18:30 horas e de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Ponte Caldelas.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: en Alcaldía ou chamando ao 986750013 ext 2 (Leticia ou Raquel).

Martes 8 de abril

Salinas Club de Lectura: "tempa maltreira"

Descrición: Salinas Club de Lectura traerá nesta ocasión a Alexander Vórtice, coa súa obra "tempa maltreira". Compartiranse opinións de dita obra entre os participantes coa complicidade do seu autor.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Toural, Vilaboa.

Poboación á que vai dirixida: adultos.

Inscripcións: non é preciso.



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Martes 8, 15, 22 e 29 de abril

Nos@s maiores, mellor acompañad@s

Descrición: obradoiro dirixido á independencia dixital das persoas maiores. Contan cun simulador de caixeiro automático bancario e teléfono móbil para unha aprendizaxe significativa: solicitar unha cita médica, gardar quenda no Concello ou Centro de Saúde, sacar diñeiro no caixeiro, actualizar a súa cartilla ou manexar un teléfono móbil.

Hora da actividade: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Sala de Xuntas de Servizos Sociais de Bueu.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65.

Inscripcións: nas oficinas dos Servizos Sociais do Concello ou no teléfono **886 124 816**.

Luns 14 de abril

Exercicios para activar as articulacións

Descrición: traballar as articulacións axuda a melloran a postura e o equilibrio, reducindo o risco de caídas. Ademais, preveñen a rixidez e a dor que poden dar lugar a outras lesións. Tamén prevén a perda de masa muscular e mellora a circulación sanguínea. Nesta sesión realizáanse varios exercicios para levar a cabo a rutina do día a día.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: sénior.

Inscripcións:

[Exercicios para activar as articulacións](#)

Mércores 16 de abril

A importancia do sono: hábitos para mellorar o descanso

Descrición: o sono é un dos piares fundamentais da nosa saúde e benestar. Non só é necesario para a recuperación física, senón que tamén desempeña un papel crucial na memoria, o estado de ánimo e a concentración. Con todo, en ocasións non se lle dá importancia, o que pode afectar na calidade de vida. Mostraranse algúns hábitos crave para mellorar o descanso e garantir un sono reparador cada noite.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: sénior.

Inscripcións: [A importancia do sono](#)



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Luns 21 de abril

Escola de Psoriase Pontevedra 2025

Descrición: a Escola de Psoriasis Pontevedra realiza unha sesión orientada a persoas con psoriase, cuxa duración será de 1.30 horas. Afondarase na enfermidade, nos coidados da pel, nas opcións de tratamento, no uso de corticoides e falarase dos falsos mitos cun espazo para dúbidas.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de Actos do Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas con psoriase.

Inscricións: no correo electrónico
escuela.psoriasis.pontevedra@gmail.com

Vitaminas esenciais e suplementación: que é necesario?

Descrición: as vitaminas son compostos esenciais que o noso corpo necesita para funcionar correctamente. Cada vitamina ten un rol específico que descubriremos nesta sesión. Coaa idade poden diminuír os niveis de certas vitamina polo que nesta sesión abordarase como debería ser a dieta equilibrada, para proporcionar a maioría das vitaminas e minerais que necesitamos.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: sénior.

Inscricións

[Vitaminas esenciais e suplementación](#)

Martes 22 de abril

Salinas Club de Lectura: "Escola de mulleres" e "Por qué Asunta"

Descrición: Salinas Club de Lectura traerá nesta ocasión a Inma Lopez Silva, coas obras "Escola de mulleres" e "Por qué Asunta". Compartiranse opinións de dita obra entre os participantes coa complicidade do seu autor.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Toural, Vilaboa.

Poboación á que vai dirixida: adultos.

Inscricións: non é preciso.



AXENDA SAUDABLE

ABRIL 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 25 de abril

Cóllelle o gusto: Quilling

Descrición: o Concello de Poio inicia o Programa "Cóllelle o gusto" con talleres de lecer, todos eles de balde. Realizarase un taller ao mes con temáticas distintas. Neste caso é de Quilling, que consiste en enrolar tiras de papel para crear deseños decorativos. Inscrición ata completar as prazas dispoñibles.

Hora da actividade: entre as 17:00 e as 21:00 horas.

Lugar da actividade: na Casa Rosada, Concello de Poio.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscricións: no Pazo Besada, Concello de Poio.

Sábado 26 de abril

Pontevedrada 2025 XV edición

Descrición: marcha nocturna de 67 km dende Pontevedra a Santiago de Compostela, a través do Camiño Portugués a Santiago. O custo de esta actividade é de 10€ para a entidade que a organiza, ASAMPO, e para concienciar sobre a doazón de sangue, órganos e tecidos. Inscricións ata o 15 de abril.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: Alameda de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: por WhatsApp: [602526978](https://wa.me/602526978) (Lucy), na web www.asampo.org no correo pontevedrada@gmail.com

Martes 29 de abril

Aproximación ao Dano Cerebral Adquirido. Concello de Meaño.

Descrición: charla sobre o dano cerebral adquirido, as súas principais causas e os seus síntomas, factores de risco e pautas de actuación. Achegaranse os recursos de atención ao dano cerebral adquirido na zona de referencia.

Hora da actividade: de 11:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura, Campo da Feira 16.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscricións: no teléfono da Asociación Dano Cerebral Galicia [652 770 653](tel:652770653) ou en [Inscrición charla](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE