



### Bueu

Lun 13

**Programa Protego: Coidando as relacións. Redución de conflitos e melloras das relacións familiares**

**Descrición:** programa de prevención de condutas adictivas, destinado a familias, co obxectivo de promover a parentalidade positiva e mellorar as habilidades educativas, tratando temáticas distintas en cada sesión.

**Organizado por:** Concello de Bueu e a Asociación Érguete.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Biblioteca Municipal Torrente Ballester.

**Poboación á que vai dirixida:** nais e pais con fillas/os en primaria ou secundaria.

**Inscripcións:** no teléfono [886 124 816](tel:886124816) ou no enderezo [benestarsocial@concellodebueu.gal](mailto:benestarsocial@concellodebueu.gal)

### Caldas de Reis

Luns 27

**Programa Protego: Isto si, isto non. Establecemento de normas e límites.**

**Descrición:** programa de prevención de condutas adictivas, destinado a familias, co obxectivo de promover a parentalidade positiva e mellorar as habilidades educativas, tratando temáticas distintas en cada sesión.

**Organizado por:** Concello de Bueu e a Asociación Érguete.

**Hora:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar:** Biblioteca Municipal Torrente Ballester.

**Poboación á que vai dirixida:** nais e pais con fillas/os en primaria ou secundaria.

**Inscripcións:** no teléfono [886 124 816](tel:886124816) ou no enderezo [benestarsocial@concellodebueu.gal](mailto:benestarsocial@concellodebueu.gal)

Venres 10

**Obradoiro de Musicoterapia**

**Descrición:** sesión para previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

**Organizado por:** Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:30 a 20:00 horas.

**Lugar:** Fogar do Maior do Concello de Caldas de Reis.

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

**Inscripcións:** [Actividades Formativas](#)



### Cambados

#### Mércores do 8 de abril a xuño

##### Activa-T. Obradorios

**Descrición:** obradoiros de memoria e estimulación cognitiva.

**Organizado por:** Concello de Cambados e AFASAL.

**Hora:** de 17:00 a 18:00 horas.

**Lugar:** Salón Pitusa (Exposalnés).

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 65 anos.

**Inscricións:** Servizos Sociais do Concello de Cambados ou no teléfono [649 239 411](tel:649239411)

##### Activa-T

**Descrición:** grupos de axuda e formación para persoas coidadoras.

**Organizado por:** Concello de Cambados e AFASAL.

**Hora:** 18:30 horas.

**Lugar:** Salón Pitusa (Exposalnés).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior de 65 anos.

**Inscricións:** Servizos Sociais do Concello de Cambados ou no teléfono [649 239 411](tel:649239411)

### Cerdedo-Cotobade

#### Domingo 12

##### Andaina Solidaria

**Descrición:** andaina circular incluída no programa Andainas 2026, cuxo obxectivo é fomentar hábitos saudables, o respecto polo medio natural e o coñecemento do noso territorio.

**Organizado por:** Concello de Cerdedo-Cotobade.

**Hora:** a consultar na inscrición.

**Lugar:** Pedre Corredoira.

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

**Inscricións:** no Concello ou o teléfono [660 708 902](tel:660708902)



### Marín

#### Todos os martes e xoves

##### Andainas saudables, nivel avanzado

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

**Organizado por:** Centro de Saúde Marín.

**Hora:** 09:30 horas.

**Lugar:** saída do Centro de Saúde.

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

**Inscripcións:** non é necesario, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.

#### Todos os venres

##### Andainas saudables, nivel iniciación

**Descrición:** andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Están organizadas polo Centro de Saúde de Marín pero se xestionan de forma autónoma polo grupo.

**Organizado por:** Centro de Saúde Marín.

**Hora:** 10:00 horas.

**Lugar:** saída do Centro de Saúde.

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

**Inscripcións:** non é necesario, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.

#### Os mércores 1, 8 e 15

##### Achegamento as novas tecnoloxías

**Descrición:** obradoiro para aprender o uso das novas tecnoloxías para desenvolverse na vida diaria e ser coñecedores tanto das utilidades e beneficios como dos perigos e limitacións do seu uso.

**Organizado por:** Centro de Atención a Persoas Miores de Marín.

**Hora:** 11:00h a 12:00 horas.

**Lugar:** Museo Municipal Manuel Torres.

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

**Inscripcións:** no teléfono **636 578 034** chamando ou mandando unha mensaxe.



### Marín

Luns 6

#### Andaina polo día da actividade física

**Descrición:** andaina dunha hora de duración de dificultade baixa polo día da Actividade Física. Realizaranse exercicios de quecemento inicial e estiramientos o final.

**Organizado por:** Centro de Saúde Marín.

**Hora:** 10:00 horas.

**Lugar:** saída do Centro de Saúde.

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

**Inscripcións:** non é necesario, basta con estar na porta do centro de saúde á hora de saída.

### O Grove

Os días 20, 23, 27 e 30

#### @s nos@s maiores mellor acompañad@s

**Descrición:** taller para promover o emprego das TICs en persoas maiores: caixeiro automático, máquina de quendas, teléfono móbil/ Smartphone, App do Sergas/ Chave 365

**Organizado por:** Fundación Amigos de Galicia

**Hora:** de 10:00 a 12:30 horas.

**Lugar:** Sala das Cunchas da Casa do Concello.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación senior.

**Inscripcións:** en Servizos Sociais do Concello ou no [986 733 334](tel:986733334)

### Poio

Do 20 ao 19 de xuño

#### Camiña e conecta

**Descrición:** programa de 8 semanas onde se realizará unha andaina semanal, incorporando consellos sobre estilos de vida saudables. Actividade pensada para xerar o hábito de realizar actividade física. Realízase os luns saíndo de Campelo, mércores de Raxó e venres dende A Seca.

**Organizado por:** Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)



### Poio

#### Os días 20, 23 e 24

##### Almorzo saudables

**Descrición:** taller sobre como realizar un almuerzo saudable e equilibrado, dando conceptos básicos sobre alimentación. Realizarase o luns no Local Municipal Campelo, o xoves no Centro cultural Xaime Illa (Raxó) e o venres Local Municipal de Reiboa A Seca.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** de 11:00 a 11:45 horas.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)

#### Mércores 22

##### Benestar emocional e hixiene do Sono Raxó e Arén.

**Descrición:** sesión informativa sobre benestar emocional e hixiene do sono. Explicásenos conceptos básicos e presentaranse ferramentas útiles.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** as 10:00 horas Centro cultural Xaime Illa, as 11:30 horas Local Municipal Arén.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)

#### Mércores 29

##### Benestar emocional e hixiene do sono Combarro e Samieira.

**Descrición:** sesión informativa sobre benestar emocional e hixiene do sono. Explicásenos conceptos básicos e presentaranse ferramentas útiles.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Poio.

**Hora:** as 10:00 horas Escuela de Campo, as 11:30 horas Escuela de Tarrío.

**Lugar:** Locais Municipais.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** en alcaldía de Poio ou no teléfono [986 770 001](tel:986770001)



### Ponte Caldelas

#### Sábado 18

##### CAN Tech

**Descrición:** programa para traballar o benestar emocional a través do contacto con cans abandonados, combinando habilidades dixitais, educación emocional e amor perruno. Mais información por whatsapp no [610 602 012](tel:610602012)

**Organizado por:** Protectora de animais do Morrazo.

**Hora:** de 10:30 a 11:30 horas ou de 11:30 a 12:30 horas.

**Lugar:** Casa do Pobo de Anceu.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** [CanTech](#)

#### Os martes do 14 ao 19 de maio

##### Camiña e conecta

**Descrición:** programa de 8 semanas onde se realizará unha andaina semanal, incorporando consellos sobre estilos de vida saudables. Actividade pensada para xerar o hábito de realizar actividade física.

**Organizado por:** REGAPS coa colaboración do Concello de Ponte Caldelas.

**Hora:** de 10:00 a 11:30 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** en alcaldía de Ponte Caldelas ou no teléfono [986 750 013](tel:986750013) ext-2.

### Pontevedra

#### Os xoves

**Camiña con ADICAM – doce pasos. Vamos xunt@s a camiñar**

**Descrición:** andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa. Actividade de balde.

**Organizado por:** Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama e Xinecolóxico (ADICAM)

**Hora:** 10:00 horas.

**Lugar:** Praza de España.

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

**Inscripcións:** no teléfono [629 945 925](tel:629945925)



### Pontevedra

#### Luns 6

##### Andaina familiar polo río Lérez

**Descrición:** andaina circular polo día da Actividade Física pola beira do río Lérez, cun traxecto de 3,5km totais.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Lérez.

**Hora:** de 11:15 a 13:15 horas.

**Lugar:** Monasterio de San Salvador de Lérez.

**Poboación á que vai dirixida:** familias con nenos/as entre 6 e 14 anos pertencentes ao Centro de saúde de Lérez.

**Inscripcións:** Centro de Saúde de Lérez.

#### Mércores do 8 ao 6 de maio

##### Zentangle en Meditación: Un camiño cara á paz interior

**Descrición:** curso deseñado para introducir na práctica do Zentangle como unha ferramenta de meditación e relaxación. Técnica artística que busca conseguir a calma en quen o realiza a través da creación de imaxes de patróns que se repiten.

**Organizado por:** UNED Pontevedra.

**Hora:** de 16: 00 a 17:30 horas.

**Lugar:** UNED Pontevedra.

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

**Inscripcións:** [Zentangle en Meditación: Un camiño hacia la paz interior | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)

#### Do luns 13 ao 11 de xuño

##### Risoterapia - Ri e conecta: bienestar, alegría compartida e xestión emocional

**Descrición:** actividade para redescubrir a alegría como motor de vida e bienestar. Non se trata só dun taller de risa, senón dun adestramento práctico no que o humor, a música e a expresión corporal utilízanse como ferramentas para fortalecer a saúde física, emocional e social.

**Organizado por:** UNED Pontevedra.

**Hora:** de 18:00 a 19:30 horas.

**Lugar:** UNED Pontevedra.

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

**Inscripcións:** [Risoterapia - Ríe y conecta: bienestar, alegría compartida y gestión emocional | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)



### Pontevedra

**Martes 14**

**Falemos de (sexo): ETS/ITS O que deberíamos saber sobre as infeccións de transmisión sexual**

**Descrición:** charla sobre as infeccións de transmisión sexual (ITS), abordando aspectos básicos sobre a súa transmisión, síntomas, diagnóstico, tratamento e prevención.

**Organizado por:** UNED Pontevedra.

**Hora:** de 19:00 a 21:00 horas.

**Lugar:** UNED Pontevedra.

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

**Inscripcións:** [Hablemos de \(sexo\): ETS / ITS – Lo que deberíamos saber sobre las infecciones de transmisión sexual | Extensión Universitaria en Pontevedra | UNED](#)

**Sábado 25**

**XVI Pontevedrada 26**

**Descrición:** marcha nocturna e ininterrompida a pé, de 67 km, a través do Camiño de Santiago Portugués, desde Pontevedra ata a Praza do Obradoiro en Santiago de Compostela. O obxectivo é concienciar da importancia que ten para tod@s a doazón de sangue, órganos e tecidos.

**Organizado por:** Asociación de Amig@s de la Pontevedrada (ASAMPO)

**Hora:** 20:00 horas.

**Lugar:** Avenida de Montero Ríos.

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

**Inscripcións:** [Fomento de la donación universal altruista de sangre, órganos y tejido](#)

### Portas

**Luns 13 e 20**

**Unha nova etapa: a menopausa**

**Descrición:** obradoiros de saúde para muller. Neste caso falarase da menopausa: coñecer o corpo, entender os cambios para vivir con benestar.

**Organizado por:** Concello de Portas.

**Hora:** de 10:30 a 12:00 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres maiores de idade do Concello

**Inscripcións:** no teléfono [662 620 397](tel:662620397) (Rosa) ou de forma presencial no Concello.



### Portas

Venres 17 e 24

#### Risoterapia: o poder da risa

**Descrición:** obradoiros de saúde para muller, neste caso de risoterapia, para rir, liberar e compartir un bo momento.

**Organizado por:** Concello de Portas.

**Hora:** de 10:30 a 11:30 horas.

**Lugar:** Casa da Cultura.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres maiores de idade do Concello

**Inscripcións:** no teléfono [662 620 397](tel:662620397) (Rosa) ou de forma presencial no Concello.

### Vilagracía de Arousa

Martes 14

#### Xestión emocional

**Descrición:** sesión informativa onde se proporcionarán coñecementos básicos e prácticos sobre xestión emocional en xeral e adaptada á enfermidade renal.

**Organizada por:** Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

**Hora:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar:** Asociación Veciñal O Piñeiriño (Rúa Fermín Bouza Brey, 7)

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

**Inscripcións:** [Actividades Formativas](#)

### Vilanova de Arousa

Luns e mércores

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas semanais dunha hora de duración de dificultade baixa.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** Praza dos Olmos.

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

**Inscripcións:** Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.



### Vilanova de Arousa

#### Luns 6

##### Andaina polo día da actividade física

**Descrición:** andaina dunha hora de duración de dificultade baixa polo día da Actividade Física.

**Organizado por:** Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** Praza dos Olmos.

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

**Inscricións:** Centro de Saúde de Vilanova de Arousa.

### En liña

#### Mércores 1

##### Xogos para activar a memoria e a linguaxe

**Descrición:** descubriranse diferentes xogos e dinámicas para traballar a memoria, a atención e a capacidade de expresión. A través de retos sinxelos e entretidos potenciaremos habilidades como lembrar palabras, relacionar ideas, buscar sinónimos ou completar frases.

**Organizado por:** Canal Sénior

**Hora:** 10:30 horas.

**Lugar:** en liña.

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

**Inscricións:** [Juegos para activar la memoria y el lenguaje](#)

#### Martes 7

##### Adestra a túa memoria con xogos de secuencias e proporcións

**Descrición:** sesión para estimular a mente realizando actividades prácticas que combinan atención, lóxica e memoria a curto prazo. Estas actividades axudan a fortalecer a memoria operativa, é a que se utiliza para seguir instrucións, lembrar unha lista breve ou realizar varias tarefas encadeadas.

**Organizado por:** Canal Sénior

**Hora:** 10:30 horas.

**Lugar:** en liña.

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

**Inscricións:** [Entrena tu memoria con juegos de secuencias y proporciones](#)



### En liña

#### Xoves do 7 ao 9 de xuño

##### **Conciliación do soño a través de micro movementos**

**Descrición:** durmir é un momento no que a mente para e o corpo reláxase, forzar o soño non é a solución, hai que actuar directamente sobre a raíz da tensión. Os micro movementos son os axustes musculares e articulares que o noso organismo necesita para relaxarse.

**Organizado por:** UNED Pontevedra.

**Hora:** de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar:** en liña.

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

**Inscricións:** [Conciliación del sueño a través de micro movimientos](#) | [Extensión Universitaria en Aula Vigo](#) | [UNED](#)

#### Xoves 9

##### **Indicios de soidade non desexada e formas de intervir a tempo**

**Descrición:** sesión para identificar os indicios máis habituais da soidade non desexada. Ensinaranse exemplos para descubrir sinais, patróns e comportamentos que poden pasar desapercibidas así como estratexias para intervir de maneira temperá e eficaz.

**Organizado por:** Canal Sénior

**Hora:** 12:00 horas.

**Lugar:** en liña.

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

**Inscricións:** [Indicios de soledad no deseada y formas de intervenir a tiempo](#)