

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Todo o mes de agosto

Cursiños de natación

Descrición: cursiños de natación para nenos e nenas maiores de 4 anos.

Hora da actividade: reparto de horas e grupos ao anotarse na piscina.

Lugar da actividade: piscina municipal.

Poboación á que vai dirixida: nenos e nenas maiores de 4 anos de idade.

Inscripcións: na piscina municipal. O prezo da actividade é de 30 euros.

Todo o mes de agosto

Móvete no verán

Descrición: actividades físicas de ximnasia de mantemento e aeróbic latino durante os meses de verán. Están organizadas por Empodérate: fórmate no rural e o Concello de Carballada de Avia.

Hora da actividade:

- Ximnasia e Mantemento: Luns e Mércores de 19:30 a 20:30 horas.
- Aeróbic Latino: Luns e Mércores de 20:30 a 21:30 horas.

Lugar da actividade: pista do Palomar (se a climatoloxía non o permite, realizarase no mesmo horario no Centro de Día).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 988487000. De balde.

Todos os martes e xoves do mes de agosto

Zumba + Mantemento. Deporte ao aire libre

Descrición: actividade de zumba e mantemento ao aire libre, organizada polo Concello O Barco de Valdeorras.

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

Lugar da actividade: xardíns do Chao.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: sen inscrición previa. Simplemente achégate e participa. De balde.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Todos os martes e xoves ata o 20 de agosto

Verán en forma. Obradoiro de Pilates

Descrición: obradoiro de Pilates para homes e mulleres, organizado pola Asociación de Mulleres Rurais de Esgos "Os Picotiños".

Hora da actividade: 20:30 horas.

Lugar da actividade: centro Cultural Parada Justel. Concello de Esgos.

Poboación á que vai dirixida: homes e mulleres.

Inscripcións: 665957113 (Asociación de Mulleres Rurais "Os Picotiños"). O prezo é de 30 euros para os socios e de 40 euros para os non socios.

Xoves 01 de agosto

Master Class Zumba

Descrición: actividade de zumba organizada polo Concello de Castro Caldelas.

Hora da actividade: aínda sen concretar.

Lugar da actividade: praza do prado. Castro Caldelas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: concello de Castro Caldelas, no teléfono 988203000. De balde.

Obradoiro de primeiros auxilios para primaria: "Pupas, sustos e outros desgustos"

Descrición: obradoiro de primeiros auxilios.

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

Lugar da actividade: polideportivo de Quins.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos.

Inscripcións: centro de Saúde Ribadavia 988 47 07 75. Persoas de contacto: Alba Lorenzo (ESAD) e Joana Alvarez (Enfermeira de Melón).

Obradoiro de prevención da dependencia

Descrición: obradoiro de prevención da dependencia, organizado polo Concello de Xunqueira de Ambía dentro do "Programa de Emprego Manco-xove VI", no que se realizarán diferentes actividades de xeito simultáneo:

- Prevención da dependencia física (exercicios en interior e actividades ao aire libre)
- Activa a túa mente: prevención do deterioro cognitivo (compartindo receitas, música, trucos de horticultura, etc)
- Actividades interxeracionais: interacción entre mozos e persoas adultas (novas tecnoloxías, xogos, experiencias, etc)
- Autocoidado: a importancia do coidado persoal. "Cóidate para coidar e cóidate para vivir".

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

Lugar da actividade: Armariz (Local Social). Xunqueira de Ambía.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 988436069.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Do xoves 01 ao xoves 15 de agosto

Curso de Iniciación ao piragüismo

Descrición: curso de iniciación ao piragüismo para nenas e nenos, organizado por Piragüismo Ourense en colaboración co Concello de Coles.

Requisito: saber nadar.

Hora da actividade: de 16:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: embarcadoiro de Rivela. Coles.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos de 7 a 14 anos de idade.

Inscricións: piraguismoourense@hotmail.com (prazas limitadas). O prezo é de 75 euros.

Xoves 01, venres 02 e sábado 03 de agosto

Campus de Verán Intinerante de fútbol sala Concello de Monterrei

Descrición: campus de fútbol sala intinerante organizado polo Concello de Monterrei.

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

Lugar da actividade: Medeiros.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos de 3 a 12 anos de idade.

Inscricións: de balde, nos números de teléfonos: 988418002 ou 646524440.

Nota: A celebración dos campus queda supeditada ao número de participantes no mesmo. Senón, tomarase a alternativa que a organización considere oportuna.

Venres 02 de agosto

Torneo de Cachibol

Descrición: torneo de Cachibol organizado polo Concello Baños de Molgas.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: nas canchas. Baños de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono do Concello. 988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Prevención da dependencia física. Exercicios en interior e actividades ao aire libre

Descrición: actividade organizada polo Concello de Baños de Molgas dentro do Programa de Emprego Mancoxove VI.

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

Lugar da actividade: parque Ansuiña. Baños de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono do Concello 988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Sábado 03 de agosto

Camiñadas Saudables do Concello de Monterrei

Descrición: ruta e observación do ceo nocturno, organizada polo Concello de Monterrei. Dificultade media/baixa. Avituallamento.

Hora da actividade: 21:00 horas.

Lugar da actividade: Medeiros. Punto de encontro no teleclub.

Poboación á que vai dirixida: poboación Xeral (menores de 12 anos acompañados por unha persoa adulta).

Inscricións: abranse o luns 29 de xullo. A actividade é de balde. 60 persoas máximo. A inscrición pode realizarse na páxina www.celtiatravel.com ou no teléfono móbil 635482477.

XV Carreira Popular San Salvador Baños de Molgas

Descrición: carreira popular.

Hora da actividade: recollida de dorsais a partir das 17:00 horas no parque Ansuiña.

- 18:30 horas. Cat. Pitufos (0,15 Km).
- 18:45 horas. Cat. Benxamín/Alevín (0,75 Km).
- 19:00 horas. Cat. Infantil/Cadete (2,3 Km).
- 19:30 horas. Cat. Xuvenil/Promesas/Sénior/Veteráns (7 Km).

Lugar da actividade: Baños de Molgas. Saída e meta nas Piscinas Municipais do Parque Ansuiña.

Poboación á que vai dirixida:

- Pitufos (nados 2017 a 2020).
- Benxamín/Alevín (nados 2013 a 2016).
- Infantil/Cadete (nados 2009 a 2012).
- Xuvenil/Promesas/Sénior/Veteráns.

Inscricións:

- Sportmaniacs.com.
- AppSaudeterLive.
- No teléfono do Concello 988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.
- A través do correo electrónico: concello. banosdemolgas@eidolocal.es, adxuntando o xustificante de pago.
- Presencialmente no Concello.

Domingo 04 de agosto

Campionato Billarda

Descrición: campionato de billarda organizado polo Concello Baños de Molgas.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: A Pitediña. Baño de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono do Concello 988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Desde o luns 05 ata ó mércores 14 de agosto

III Campus Fútbol mixto ECD Celanova

Descrición: campus de Fútbol para nenas e nenos organizado polas escolas deportivas do Concello de Celanova. Inclúe camiseta Puma, froita de media mañá, adestradores titulados e adestramentos específicos para xogadores e porteiros.

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

Lugar da actividade: campo de fútbol municipal. Celanova.

Poboación á que vai dirixida: de 4 a 14 anos de idade.

Inscricións:

- Na web www.edccelanova.gal
- Nos teléfonos: 604077009 e 62778483
- Presencialmente nas piscinas municipais para máis información.

Martes 06 de agosto

"Coidarse para coidar" (Escola de persoas coidadoras)

Descrición: obradoiro dirixido a persoas coidadoras.

Hora da actividade: de 12:00 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: centro sociocomunitario de Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscricións: centro de saúde Ribadavia.

988470775. Persoas de contacto: José Delgado (EE Saúde Mental).

Mércores 07 de agosto

Microandaina + Pílula Saudable

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Coles.

Hora da actividade: de 09:30 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída centro de saúde de Coles.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: centro de saúde de Coles.

988206281. Persoas de contacto: Antonio Zapata Buide (EFyC), M^a Cristina Vargas González (nutricionista) e Manuel Araujo (ESAD Ribadavia / Coles).

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Xoves 08, venres 09 e sábado 10 de agosto

Campus de Verán de fútbol sala intinerante. Concello de Monterrei

Descrición: campus de fútbol sala intinerante organizado polo Concello de Monterrei.

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

Lugar da actividade: Vilaza.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos de 3 a 12 anos de idade.

Inscricións: de balde nos números de teléfonos: 988418002 ou 646524440.

Nota: a celebración dos campus queda supeditada ao número de participantes no mesmo. Senón, tomarase a alternativa que a organización considere oportuna.

Xoves 08 de agosto

Obradoiro de primeiros auxilios para primaria: "Pupas, sustos e outros disgustos"

Descrición: obradoiro de primeiros auxilios.

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

Lugar da actividade: área recreativa: A Veronza.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos.

Inscricións: centro de saúde Ribadavia.

988470775. Persoas de contacto: Cristina Conde (EFyC)+Manuel Araujo (ESAD Ribadavia / Coles)+Nuria Callejo (dietista-nutricionista).

Venres 09 de agosto

Xogos Populares

Descrición: xogos populares organizados polo Concello Baños de Molgas.

Hora da actividade: 20:00 hora.

Lugar da actividade: As Mestras. Baño de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono do Concello.

988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Obradoiro Activa a túa mente. Prevención do deterioro cognitivo.

Descrición: obradoiro de prevención do deterioro cognitivo (receitas, música, trucos de horticultura, etc.) organizado polo Concello Paderne de Allariz dentro do programa de emprego Manco-xove VI.

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

Lugar da actividade: Concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas.

Inscricións: No teléfono 666412785, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Sábado 10 de agosto

Patinaxe

Descrición: exhibición freestyle, carreiras de velocidade e salto con patíns organizada polo Concello de Bande.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: pavillón de deportes. Bande

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Concello de Bande 988443001.

Domingo 11 de agosto

Camiñadas Saudables do Concello de Monterrei

Descrición: ruta de senderismo organizada polo Concello de Monterrei.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Vilaza. Punto de encontro Alameda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (menores de 12 anos acompañados por unha persoa adulta).

Inscricións: abranse o luns 05 de agosto. A actividade é de balde. 50 persoas máximo. A inscrición pode realizarse na páxina www.celtiatravel.com ou no teléfono móbil 635482477.

Asaltamontes Trail

Descrición: carreira de montaña. Poderase participar en dúas modalidades: Trail longo de 30 kilómetros e Trail curto de 14 kilómetros. Tamén levarase a cabo unha andaina cunha distancia de 15 kilómetros e os máis pequenos poderán participar en Asaltamontes Kids Trail de 1 kilómetro.

Hora da actividade:

- 09:00 horas: Trail longo (ATL)
- 10:00 horas: Trail curto (ATC)
- 10:10 horas: Andaina
- 13:00 horas: Asaltamontes Kids Trail (AS)

Lugar da actividade: saída e meta ubicadas diante da Casa Consistorial.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo electrónico: asaltamontes@gmail.com ou no teléfono móbil: 607884806.

A data límite 5 de agosto e prezos de inscricións:

- Asaltamontes trail longo (ATL): 26 euros.
- Asaltamontes trail curto (ATC): 20 euros.
- Andaina: 11 euros
- Andaina asaltamontes (AS): 11 euros.

Nota: as inscricións finalizarán o luns 05 de agosto de 2024 ás 23:59 horas o ata completar o cupo de prazas disponibles.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Luns 12 de agosto

Activa a túa mente: Prevención do deterioro cognitivo (receitas, música, trucos de horticultura, etc.)

Descrición: actividade organizada polo Concello de Baños de Molgas dentro do Programa de Emprego Mancoxove VI.

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

Lugar da actividade: baixo do centro de Saúde. Baños de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: no teléfono do Concello 988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Xincana de auga

Descrición: xincana de auga organizada polo Concello Baños de Molgas.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: piscinas municipais. Baño de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

- www.concellodemolgas.es
- www.turismobanhosdemolgas.gal

Festa da auga e espuma con inchables. Festa Holi

Descrición: festa da auga organizada polo Concello de Bande.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: praza da constitución.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require. Importante levar toalla e bañador.

Martes 13 de agosto

Obradoiro de primeiros auxilios para primaria: "Pupas, sustos e outros disgustos"

Descrición: obradoiro de primeiros auxilios.

Hora da actividade: de 10:15 a 12:15 horas.

Lugar da actividade: colexio de Cenlle.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos.

Inscricións: centro de saúde Ribadavia 988470775. Persoas de contacto: Cristina Conde (EFyC), Manuel Araujo (ESAD Ribadavia), Nuria Callejo (nutricionista) e Cesar Gonzalez (C.S.Cenlle).

Obradoiro de prevención da dependencia

Descrición: obradoiro de prevención da dependencia, organizado polo concello de Xunqueira de Ambía dentro do "Programa de Emprego Mancoxove VI", na que se realizarán diferentes actividades de xeito simultáneo:

- Prevención da dependencia física (exercicios en interior e actividades ao aire libre).
- Activa a túa mente: prevención do deterioro cognitivo (compartindo receitas, música, trucos de horticultura, etc).
- Actividades interxeracionais: interacción entre persoas xoves e adultas (novas tecnoloxías, xogos, experiencias, etc).
- Autocoidado: a importancia do coidado persoal. "Cóidate para coidar e cóidate para vivir".

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

Lugar da actividade: Bobadela (Local Social). Xunqueira de Ambía.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral

Inscricións: no teléfono 988436069.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Sábado 17 de agosto

XXXII Tríatlon Vila de Allariz (Proba aberta)

Descrición: proba de tríatlon organizada polo concello de Allariz.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: alameda. Allariz.

Poboación á que vai dirixida: sen especificar.

Inscripcións: no correo electrónico info@fegatri.org ou no teléfono 982251345.

Domingo 18 de agosto

Regata Provincial de Piragüismo

Descrición: regata de piragüismo organizada polo Concello de Allariz.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: embarcadorio da Alameda. Allariz.

Poboación á que vai dirixida: sen especificar.

Inscripcións: no correo electrónico concello@allariz.gal ou no teléfono 988440001.

Luns 19 de agosto

O equilibrio a través da alimentación

Descrición: actividade dentro do "Programa Rosalía", organizada polo concello de Rariz de Veiga.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: local social. Rairiz de Veiga

Poboación á que vai dirixida: a todas as mulleres, especialmente ás que están en situación de vulnerabilidade.

Inscripcións: non require.

Do luns 19 ao venres 23 de agosto

Campus de Fútbol

Descrición: campus de fútbol para nenas e nenos.

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

Lugar da actividade: Instalacións do campo do outeiro. Bande.

Poboación á que vai dirixida: de 4 a 16 anos.

Inscripcións: ata o 15 de Agosto. Aforo limitado a 40 prazas. Máis información no teléfono móbil: 676574409 (Preguntar por Álex).

Martes 20 de agosto

Xincana Tenebrosa

Descrición: actividade de xincana para nenas e nenos organizada polo Concello de Bande.

Hora da actividade: 21:00 horas.

Lugar da actividade: sen especificar.

Poboación á que vai dirixida: para nenas e nenas de máis de 6 anos.

Inscripcións: antes do 14 de agosto na Biblioteca Municipal.

Martes saudables: Xogos Populares

Descrición: actividade de xogos populares organizadas polo Concello de Amoeiro.

Hora da actividade: de 10:15 a 11:45 horas horas.

Lugar da actividade: Parque do Souto, Amoeiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no concello de Amoeiro. Teléfono: 988281000.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Martes 20 de agosto

Pilates e loga Terapéutico

Descrición: actividade dentro do "programa Rosalía", organizada polo Concello de Sandiás.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: sala de exposicións. Sandiás

Poboación á que vai dirixida: a todas as mulleres, especialmente ás que están en situación de vulnerabilidade.

Inscripcións: non require.

O equilibrio a través da alimentación

Descrición: actividade dentro do "Programa Rosalía", organizada polo Concello de Xunqueira de Ambía.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: escolas vellas. Xunqueira de Ambía.

Poboación á que vai dirixida: a todas as mulleres, especialmente ás que están en situación de vulnerabilidade.

Inscripcións: non require.

Mércores 21 de agosto

Obradoiro de primeiros auxilios para primaria:

"Pupas, sustos e outros disgustos"

Descrición: obradoiro de primeiros auxilios.

Hora da actividade: de 10:15 a 12:15 horas.

Lugar da actividade: aulas club náutico Castrelo de Miño.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos.

Inscripcións: centro de saúde ribadavia 988470775. Persoas de contacto: Nuria Callejo (dietista-nutricionista), Alba Lorenzo (ESAD) e Alejandra Pérez (Enfermeira Castrelo de miño).

Mércores 21, xoves 22 e venres 23 de agosto

Campus de Verán Itinerante de fútbol sala Concello de Monterrei

Descrición: campus de fútbol sala itinerante organizado polo Concello de Monterrei.

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

Lugar da actividade: Vences.

Poboación á que vai dirixida: nenas e nenos de idades comprendidas entre os 3 a 12 anos.

Inscripcións: de balde, nos números de teléfonos: 988418002 ou 646524440.

Nota: a celebración dos campus queda supeditada ao número de participantes no mesmo. Senón, tomarase a alternativa que a organización considere oportuna.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Xoves 22 de agosto

Anímate a camiñar con nós + Pílula cardiosaudable

Descrición: andaina e pílula cardiosaudable.

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

Lugar da actividade: Centro de saúde de Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral

Inscricións: Centro de Saúde Ribadavia.

988470775. Persoas de contacto: Nuria Callejo (dietista-nutricionista) e Alba Lorenzo (ESAD).

Sábado 24 de agosto

A importancia do coidado persoal. Cóidate para coidar e cóidate para vivir

Descrición: obradoiro de autocuidado organizado polo Concello Paderne de Allariz dentro do programa de emprego Mancoxove VI.

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

Lugar da actividade: concello de Paderne.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas.

Inscricións: no teléfono móbil 666412785.

Domingo 25 de agosto

Camiñadas Saudables do Concello de Monterrei

Descrición: ruta de senderismo organizada polo Concello de Monterrei.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: Vences. Punto de encontro Bar Velouxé.

Poboación á que vai dirixida: poboación Xeral (menores de 12 anos acompañados por unha persoa adulta).

Inscricións: abranse o luns 19 de agosto. A actividade é de balde. 50 persoas máximo. A inscrición pode realizarse na páxina www.celtiatravel.com ou no teléfono móbil 635482477.

Luns 26 de agosto

Benestar emocional. Mindfulness como o noso aliado

Descrición: actividade dentro do programa Rosalía igualdade da violencia de xénero.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: escolas vellas. Xunqueira de Ambía.

Poboación á que vai dirixida: a todas as mulleres, especialmente ás que están en situación de vulnerabilidade.

Inscricións: non require.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

Martes 27 de agosto

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: obradoiro de primeiros auxilios.

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

Lugar da actividade: San Cristovo de Cea – Campamento de verán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Centro de Saúde Coles 988205193.

Persoas de contacto: Antonio Zapata Buide (EFyC), M^a Cristina Vargas González (nutricionista) e Manuel Araujo (ESAD Ribadavia / Coles).

A importancia do coidado. Cóidate para coidar e cóidate para vivir

Descrición: actividade de autocoidado organizado polo Concello de Baños de Molgas dentro do Programa de Emprego Mancoxove VI.

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

Lugar da actividade: baixo do centro de Saúde. Baños de Molgas.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas.

Inscricións: no teléfono do concello 988430000, en horario de 09:00 a 14:00 horas.

Xoves 29 de agosto

Obradoiro de prevención da dependencia

Descrición: obradoiro de prevención da dependencia, organizado polo concello de Xunqueira de Ambía dentro do “Programa de Emprego Mancoxove VI”, no que se realizarán diferentes actividades de xeito simultáneo:

- Prevención da dependencia física (exercicios en interior e actividades ao aire libre).
- Activa a túa mente: prevención do deterioro cognitivo (compartindo receitas, música, trucos de horticultura, etc).
- Actividades interxeracionais: interacción entre persoas xoves e adultas (novas tecnoloxías, xogos, experiencias, etc).
- Autocoidado: a importancia do coidado persoal: “Cóidate para coidar e cóidate para vivir”.

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

Lugar da actividade: Pazos de Abeleda (Local Social). Xunqueira de Ambía.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 988436069.

Venres 30 de agosto

Anímate a camiñar con nós + Pílula saudable

Descrición: andaina e pílula saudable.

Hora da actividade: de 09:00 a 10:30 horas

Lugar da actividade: centro de saúde Os Peares.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: centro de saúde Os Peares.

988200291. Persoas de contacto: Manuel Araujo y Alba Lorenzo (ESAD Ribadavia / Coles), Antonio Zapata (EFyC Coles) e Nerea Pan (enfermeira dos Peares).

Alimentación complementaria na infancia

Descrición: obradoiro sobre alimentación.

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

Lugar da actividade: centro de saúde Novoa Santos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: centro de saúde Novoa Santos 988385580. Persoas de contacto: Yasmin López Méndez (nutricionista).