

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 02 de agosto

Observación astronómica no Observatorio de Cotobade

Descrición: actividade de balde pertencente ao Programa PonteVerán do Concello de Pontevedra. Observaranse obxectos do ceo profundo a través do telescopio da cúpula do observatorio, así como doutros que se instalarán no exterior. O desprazamento das persoas inscritas ata o lugar realizarase en autobús.

Hora da actividade: de 22:30 a 00:30 horas.

Lugar da actividade: exterior do observatorio astronómico de Cotobade.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 18-35 anos.

Inscripcións: na oficina municipal de Xuventude do Concello de Pontevedra ou no teléfono 986 840367. De luns a venres de 09:00 a 14:00 horas.

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o Concello de Bueu organiza o programa "Coñece Bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas:

Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.

O mar. Fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.

Carpintería de ribeira. O patrimonio cultural. Buscará contar a historia do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: na oficina de Turismo de Bueu, no enderezo electrónico turismo@concellodebueu.gal, ou no teléfono 986390029 (ext.5).

Coida o teu corazón con alimentos sans

Descrición: obradoiro destinado a ensinar como incorporar alimentos sans na dieta coa intención de prever enfermidades cardiovasculares como dislipemias, hipertensión arterial ou obesidade.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: *online*.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [alimentos sanos para cuidar tu corazón.](#)

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa Cóidate Sempre do Concello de Poio. Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramientos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na Seca (Reboira).

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada: 986 872401.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Sábado 03 de agosto

Ruta en Kaiac e Paddle Surf polo Lérez (iniciación)

Descrición: actividade de balde pertencente ao Programa PonteVerán do Concello de Pontevedra. Achegamento a esta actividade deportiva e recreativa onde se aprenderá a técnica e as nocións básicas de seguridade para rematar realizando unha pequena ruta guiada. Requisito imprescindible: saber nadar.

Hora da actividade: de 10:30 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: praia fluvial do Lérez.

Poboación á que vai dirixida: Poboación entre 18-35 anos.

Inscripcións: na Oficina Municipal de Xuventude do Concello de Pontevedra ou no teléfono 986840367. De luns a venres de 09:00 a 14:00 horas.

Do luns 05 ao luns 12 de agosto

Campamento " COA NOSA XUVENTUDE"

Descrición: o programa de Conciliación puntual COA NOSA XUVENTUDE, incluído dentro do Plan Corresponsables da Secretaría Xeral de Igualdade da Xunta de Galicia "Meis Concilia", desenvolverá un recurso gratuíto con fin conciliador para as familias e socializador, lúdico e educativo para a xuventude. Dentro do programa realizaranse, entre outras actividades: danzas urbanas, maxia, teatro, música, graffiti,...

Hora da actividade: de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: centro multiusos do Mosteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 12 a 16 anos.

Inscripcións: máis información na Omix do Concello de Meis, no teléfono 986712277 ou no móbil 615299794, no correo electrónico omix@meis.gal ou na páxina web www.meis.gal. Inscripcións ata esgotar prazos.

Do luns 05 ao mércores 28 de agosto

Mecanografía para nenos e nenas.

Descrición: taller de 8 horas dirixido a poboación infantil sobre formación dixital básica, concretamente sobre mecanografía.

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

Lugar da actividade: aula CeMIT de Cuntis.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 8 a 14 anos.

Inscripcións: [Mecanografía para niñas y niños.](#)

Do martes 06 ao xoves 29 de agosto

Impresión 3D para nenos e nenas.

Descrición: taller de 8 horas dirixido a poboación infantil sobre impresión 3D.

Hora da actividade: de 13:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: aula CeMIT de Cuntis.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 8 a 14 anos.

Inscripcións: [impresión 3D para niñas y niños.](#)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Do martes 06 ao xoves 29 de agosto

Mecanografía para nenos e nenas.

Descrición: taller de 8 horas dirixido a poboación infantil sobre formación dixital básica, concretamente sobre mecanografía.

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

Lugar da actividade: aula cemit de Cuntis.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 8 a 14 anos.

Inscripcións: [mecanografía para niñas y niños.](#)

Todos os martes, mércores e xoves do 06 ao 29 agosto

Informática: introdución á intelixencia artificial

Descrición: actividade de balde pertencente o Programa PonteVerán do Concello de Pontevedra. Neste obradoiro os participantes introduciranse no mundo da intelixencia artificial.

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

Lugar da actividade: aula municipal de informática da Casa Azul, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre os 18 e os 35 anos.

Inscripcións: na oficina Municipal de Xuventude do Concello de Pontevedra ou no teléfono 986 840367, de luns a venres entre as 09:00 e as 14:00 horas.

Do mércores 07 ao venres 09 de agosto

Finanzas para todos.

Descrición: AMTEGA (Axencia para a Modernización Tecnolóxica de Galicia) en colaboración co Banco de España traen a iniciativa "Finanzas para todos". Achegarán a cultura financeira á cidadanía cun programa formativo con cursos de 7,5 horas, onde se tratarán diversos temas da cultura financeira como a planificación orzamentaria, tipos de tarxetas, banca en liña, prevención de fraude, información sobre inversión en débito do Estado, entre outros.

Hora da actividade: de 09:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: aula cemit de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 14 anos.

Inscripcións: [finanzasParaTodos.](#)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Mércores 07 de agosto

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramientos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na finca da Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Venres 09 de agosto

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o concello de Bueu organiza o programa "Coñece Bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas:

Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.

O mar. Fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.

Carpintería de ribeira. O patrimonio cultural. Buscará contar a historia do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: na oficina de Turismo de Bueu, no enderezo electrónico turismo@concellodebueu.gal, ou no teléfono 986390029 (ext.5).

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio o aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramientos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na Seca (Reboira).

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Mércores 14 de agosto

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio o aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramientos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na finca da Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 16 de agosto

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramientos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na finca da Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Ponte en forma dende casa con estas aplicacións

Descrición: presentación de aplicacións para realízar actividade física sen necesidade de complexos equipamentos ou largas sesións.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: *online*.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [ponte en forma con estas aplicacións](#).

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o concello de Bueu organiza o programa "Coñece Bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas:

Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.

O mar. Fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.

Carpintería de ribeira. o patrimonio cultural. Buscará contar a histori do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: na oficina de Turismo de Bueu, no enderezo electrónico turismo@concellodebueu.gal, ou no teléfono 986390029 (ext.5). Do luns 19 ao venres 30 de agosto.

Do luns 19 ao venres 30 de agosto

Campamento sobre Competencias Dixitais básicas e avanzadas.

Descrición: campamento sobre competencias dixitais básicas e avanzadas para rapazada.

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

Lugar da actividade: casa da cultura de Meaño (Biblioteca).

Poboación á que vai dirixida: de 9 a 13 anos.

Inscripcións: nas oficinas municipais de servizos sociais.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Mércores 21 de agosto

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramentos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na finca da Casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Xoves 22 de agosto

Xogos de mesa para a prevención de deterioro cognitivo

Descrición: neste obradoiro mostraranse os xogos de mesa máis alá do entretemento. Se os incluímos no noso día a día estamos alimentando a nosa capacidade de razoamento e lóxica, ademais de fomentar a nosa creatividade e capacidade de improvisación.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: *Online*.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [juegos de mesa para la prevención del deterioro cognitivo](#).

Venres 23 de agosto

Observación astronómica no Miradoiro do Verdugo

Descrición: actividade de balde pertencente ao programa PonteVerán do Concello de Pontevedra. Orientarémonos no ceo con telescopios e prismáticos dende un lugar con pouca contaminación lumínica para gozar da lúa, os meteoros das Perseidas, dun esplendoroso Saturno e doutros obxectos celestes. Desprazamento das persoas inscritas ata o lugar realizarase en autobús.

Hora da actividade: de 22:00 a 01:00 horas.

Lugar da actividade: miradoiro do río Verdugo en Aguasantas (Cotobade).

Poboación á que vai dirixida: desde os 10 anos (menores de idade deberán inscribirse con algunha persoa adulta acompañante).

Inscripcións: [observación astronómica no miradoiro do Verdugo](#).

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 23 de agosto

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o concello de bueu organiza o programa "coñece bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas:

Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.

O mar: fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.

Carpintería de ribeira: o patrimonio cultural. Buscará contar a historia do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Bueu, no enderezo electrónico turismo@concellodebueu.gal, ou no teléfono 986390029 (ext.5).

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramientos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na Seca (Reboira).

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Sábado 24 de agosto

Xornada de orientación no Centro Histórico

Descrición: actividade de balde pertencente ao programa PonteVerán do Concello de Pontevedra. Conta cunha primeira parte teórica sobre os coñecementos básicos do material e seguridade, para logo saír á rúa e poñer en práctica todo o aprendido. Os percorridos poderanse facer de maneira individual ou por equipos.

Hora da actividade: de 19:00 a 24:00 horas.

Lugar da actividade: Praza do Concello de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: desde os 5 anos (menores de idade deberán inscribirse con algunha persoa adulta acompañante).

Inscricións: [xornada de orientación no Centro Histórico](#).

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Mércores 28 de agosto

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramentos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na finca da casa Rosada.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Venres 30 de agosto

Fai deporte en grupo con estas aplicacións

Descrición: realizarase un percorrido por catro das plataformas máis populares para realizar deporte en compañía: Meetup, Sportpartner, Strava y FitOn.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: *online*.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [deporte en compañía con estas aplicacións](#).

Cóidate Sempre do Concello de Poio

Descrición: exercicio ao aire libre para adultos dentro do programa "Cóidate Sempre do Concello de Poio". Actividade de balde onde os asistentes realizarán diferentes exercicios e estiramentos.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: na Seca (Reboira).

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta

Inscricións: non é necesaria. Máis información no Pazo Besada, no teléfono 986872401.

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o Concello de Bueu organiza o programa "Coñece Bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas:

Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.

O mar. Fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.

Carpintería de ribeira. O patrimonio cultural. Buscará contar a historia do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: na oficina de turismo de Bueu, no enderezo electrónico turismo@concellodebueu.gal, ou no teléfono 986390029 (ext.5).

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Sábado 31 de agosto

Celebración da Noite Europea dos Morcegos

Descrición: actividade de balde pertencente o Programa PonteVerán do Concello de Pontevedra. Durante esta xornada desmitifícanse falsas lendas que se lles atribúen e escoitaránselles por medio de aparatos de ultrasón da man dunha especialista no estudo destes mamíferos tan misteriosos.

Hora da actividade: de 21:00 a 23:00 horas.

Lugar da actividade: enda rural do río dos Gafos, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: desde 8 anos (menores deberán inscribirse con algunha persoa adulta acompañante).

Inscripcións: [celebración da Noite Europea dos Morcegos](#)

Mércores 02 de outubro

Primeiros auxilios en bebés e nenos

Descrición: curso en liña de 20 horas de formación, que proporciona coñecementos básicos para ofrecer unha axuda eficaz a lactantes e nenos e nenas que sufriron unha situación de emerxencia, xa sexa por accidente ou enfermidade.

Hora da actividade: *online*.

Lugar da actividade: modalidade online.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscripcións: [detalle cursos - Cruz Roja](#) o prazo de matrícula remata o Mércores 25 de agosto. Esta formación é de pago. Consultar prezo no enlace da inscrición.

Apoio psicosocial en situacións de emerxencia

Descrición: curso en liña de 20 horas de formación, que ofrece coñecementos básicos para dotar ao participante das actitudes, habilidades e destrezas básicas necesarias que lle permitan prestar axuda ás persoas que atravesan unha crise e/ou situación traumática.

Hora da actividade: *online*.

Lugar da actividade: modalidade online.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscripcións: [detalle Cursos - Cruz Roja](#) o prazo de matrícula remata o Mércores 25 de agosto. Esta formación é de pago. Consultar prezo no enlace da inscrición.