



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Período escolar

Rutas saudables en Ourense

Descrición: actividade organizada por AECC.

Hora da actividade: os martes ás 10:30 horas e os mércores ás 16:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende a ponte Romana (fronte ao colexio Salesianos).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos teléfonos 692113551 / 900100036, no mail laura.pacios@contraelcancer.es ou na sede provincial da AECC en Ourense.

Anual

Paseos con can dende Ourense cidade

Descrición: actividade organizada por APMOU (Asociación de mascotas ourensá). Xeralmente son saídas a pé ou a lugares próximos con coche. Pode ir xente con can e tamén soa.

Hora da actividade: todos os domingos, agás choiva. Avísase o sábado pola tarde do roteiro, horario e punto de saída.

Lugar da actividade: saídas dende Ourense cidade.

Poboación á que vai dirixida: socios e poboación xeral.

Inscricións: no enderezo electrónico info@apmou.com ou por WhasApp no teléfono 603631452.

Domingo 1 de Decembro

Concerto benéfico

Descrición: concerto da banda Brass organizado pola entidade AODEMPER (asociación ourensá de esclerose múltiple, parkinson e enfermidades raras)

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: AMIC (Auditorio Municipal Illduara de Celanova)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: venda de entradas na oficina de turismo do Concello de Celanova e na taquilla o mesmo día. Custo: 5 euros (se non podes vir colabora coa fila 0).





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras.

Domingo 1 de Decembro

Carreira pedestre de Ribadavia

Descrición: actividade organizada polo Concello de Ribadavia, coa colaboración da Federación Galega de atletismo.

Hora da actividade:

- Absoluta (master d, master c, master a, senior, sub 23, sub 20 e sub 18): 11:00 horas (10 km)
- Sub 16: 11:05h (2.1 km)
- Sub 14: 11:05h (1.4 km)
- Sub 12: 11:05h (700m)
- Sub 10: 11:05 h (700m)
- Sub 8: 12:20h (100 m)

- Biberón: 12:25h (50 m)

Lugar da actividade: saída e meta, para todas as categorías, na Praza Maior. Recollida de dorsais o 1 de decembro 2024, ata antes da saída de cada categoría na secretaría de competición (fronte ao Concello de Ribadavia/Praza Mior, 4).

Poboación da actividade: poboación xeral.

Inscricións: [inscribirse](#) ata o 27 de novembro ás 23:59h. Prezo da actividade: absoluta 5 euros. Resto categorías gratuítas.

Luns 2 de Decembro

Exercicio físico e ocio saudables

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de formar á cidadanía no coñecemento da importancia dos estilos de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa coa contorna.

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

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 3 de Decembro

Baixo o mesmo paraugas

Descrición: actividade organizada por AODEMPER co fin de concienciar sobre a diversidade funcional.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: praza Maior de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mércores 4 de Decembro

Exercicio físico e Ocio Saudables

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de formar á cidadanía no coñecemento da importancia dos estilos de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa coa contorna.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Pontepelamios.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [actividades formativas](#).

Dereitos e deberes no sistema público de saúde

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de formar á cidadanía nos dereitos e deberes no campo da saúde por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral, e proporcionar aos coidadores, familiares e pacientes as habilidades e coñecementos necesarios para facer un mellor uso dos recursos sanitarios.

Hora da actividade: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: aula Rosa Prol do Hospital de Ourense (planta 0 do edificio).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [actividades formativas](#).



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 4 de Decembro

Microandaina + Pílula Saudable

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde Novoa Santos.

Hora da actividade: 08:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde do Couto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Xoves 5 de Decembro

Anímate a camiñar con nós + Pílula saudable

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Ribadavia.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Martes 10 de Decembro

Obradorio primeiros auxilios

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Coles.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Coles.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 12 de Decembro

Obradoiro para pacientes: uso de inhaladores e terapia respiratoria

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 12:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Obradorio "alimentación e embarazo"

Descrición: actividade organizada polo SAP Novoa Santos.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde do Couto.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Xoves 12 e Venres 13 de Decembro

Sportur "VII Salón do Deporte e do Turismo Activo"

Descrición: xornada de portas abertas organizada por Expourense co obxecto de dar a coñecer o deporte en todas as súas facetas, nun entorno natural e con mobilidade sostible.

Hora da actividade: 10:00 a 14:00 e de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Expourense.

Poboación á que vai dirixida: empresas, deportistas e poboación xeral.

Inscricións: non precisa, acceso gratuito.

Programa:

<https://sporturgalicia.com/programa-3/>





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 14 de Decembro

Vertical Castro Caldelas vegan trail

Descrición: actividade organizada polo concello de Castro Caldelas en colaboración co Caserío da Castiñeira e a delegación ourensá da Federación Galega de Atletismo. A proba entra dentro da especialidade atlética do Trail Running.

Dúas modalidades:

Vertical longo de 3,7 km de distancia e un desnivel de 800m para as persoas nadas no 2006 e anteriores.

Vertical curto de 2km e un desnivel de 400m para as persoas nadas no 2025 ata o 2010.

Hora da actividade:

Vertical longo: 11:00h, vertical curto: 10:00h

* Todos os deportistas das modalidades de carreira deberán pasar por cámara de chamadas ata 10 minutos antes da saída.

Lugar da actividade: saída xunto ao meandro do río Sil coa seguinte ubicación: <https://maps.app.goo.gl/vE9KHvJ7Q4JgwnQ98> subida directa polo percorrido marcado ata a meta.

A saída do percorrido curto atópase no punto quilométrico 1,75 da proba longa: <https://maps.app.goo.gl/kZ9rPK8bqv8XTXxD6> compartindo percorrido ata a meta.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o luns 9 de decembro de 2024 ás 23:59h en www.carreirasgalegas.com

Senderismo saudable: Nogueira de Ramuín (Ribeira Sacra)

Descrición: actividade organizada polo Servizo de Deportes do Campus de Ourense (Universidade de Vigo) enfocada no benestar físico e mental, combinando exercicio ao aire libre con talleres de micoloxía e un fin de festa co tradicional magosto. Distancia 15-20 km. Dificultade media.

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

Lugar da actividade: itinerario Nogueira de Ramuín- Ribeira Sacra.



AXENDA SAUDABLE

DECEMBRO 2024

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 14 de Decembro

Poboación á que vai dirixida: as inscricións estarán abertas de xeito exclusivo para a comunidade universitaria, comunidade de alumnos e familia Uvigo ata o luns anteriores

Inscricións:

[Campus Activo - Ruta 04: Sendeirismo Saudable: Nogueira de Ramuín \(Ribeira Sacra\)](#)

Domingo 15 de Decembro

Castro Caldelas vegan trail

Descrición: actividade organizada polo concello de Castro Caldelas en colaboración con Caserío de Castiñeira e a delegación ourensá da Federación Galega de Atletismo. O evento disputarase en 3 modalidades de carreira e 1 andaina sobre a distancia 36 km, 17 km e 6 km; cun desnivel positivo de 2170m, 1002m e 300m respectivamente para as modalidades de carreira.

Hora da actividade: 18:30 horas trail longo ás 08:30 horas, trail medio ás 09:30 horas, trail curto ás 10:00 horas, andaina longa ás 09:30 horas e andaina curta ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída e meta na praza do Prado:

<https://maps.app.goo.gl/YMUPpJB8XSt8zwdT9>

recollida de dorsais na carpa habilitada na praza do concello de Castro Caldelas: venres 13 de decembro de 10:00 a 14:00 horas e de 17:00 a 19:00 horas; sábado 14 de decembro de 19:00 a 21:00h; domingo 15 de decembro a partir das 07:30h:

<https://maps.app.goo.gl/YMUPpJB8XSt8zwdT9>

Poboación á que vai dirixida: as modalidades de carreira son para categoría de adultos e a proba aberta aos participantes nados no ano 2010 e anteriores.

Inscricións: ata o 9 de decembro ás 23:59.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Domingo 15 de Decembro

XXI Carreira Pedestre de Nadal

Descrición: actividade organizada polo concello de San Cibrao das Viñas coas variantes: absoluta (percorrido de 10km); escolares (percorrido de 2 km) e pitufos (percorrido de 100m).

Hora da actividade: absoluta ás 11:30horas, escolares ás 11:35 horas e pitufos ás 12:45 horas.

Lugar da actividade: saída e meta dende as piscinas municipais de ponte Noalla (Lugar a Ponte Noalla, 10). A recollida de dorsais e chips efectuarase na tenda de deportes Runmaniak dende o venres día 13 ata o sábado día 14 de decembro) e na secretaría da competición o día da proba ata media hora antes da saída de cada carreira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións:

Presenciais: Runmaniak (Rúa Samuel Eiján, 9 - baixo, 32003 Ourense) ata o martes 10 de decembro ás 20:00h.

En liña: a través da plataforma de inscrición da F.G.A <https://www.carreirasgalegas.com> ata o mércores 11 de decembro ás 23:59.

Martes 17 de Decembro

O equipo de atención primaria (recursos, como optimizalos...)

Descrición: actividade organizada polo Centro de saúde da Ponte.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Santa Ana Do Pino.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 18 de Decembro

Día Nacional da Esclerose Múltiple

Descrición: actividade organizada pola entidade AODEMPER (asociación ourensá de esclerose múltiple, parkinson e enfermidades raras) para informar e sensibilizar á cidadanía sobre a esclerose múltiple.

Hora da actividade: 11:00-13:00 horas

Lugar da actividade: mesa informativa no CHUO.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Sábado 21 de Decembro

Crossfit Inclusivo

Descrición: xornada deportiva inclusiva co fin de fomentar a actividade física adaptada organizada pola entidade AODEMPER e Crossfit Ourense.

Hora da actividade: pendente confirmación.

Lugar da actividade: Crossfit Ourense (paseo da praia fluvial n.º 8 32001- Ourense)

Poboación á que vai dirixida: socios de AODEMPER, amizades e familiares.

Inscripcións: 988252251.