



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os días do mes de decembro

Ximnasia de mantemento en Bueu

Descrición: o Concello de Bueu, a través da concellaría de deportes, abre un novo prazo para cubrir varios grupos de ximnasia de mantemento, incluídos no programa de ximnasia "Bueu Saudable".

Hora da actividade: luns e xoves de 9:00 a 10:00 horas; martes e venres de 9:00 a 10:00 horas; e mércores e venres de 18:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Piscina Municipal.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscripcións: nas instalacións da Piscina Municipal.

Todos os luns do mes de decembro

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de bolillos 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 acuden 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.

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

Grupo postparto Centro de Saúde de Lérez

Descrición: a matrona e a enfermeira de pediatría do Centro de Saúde de Lérez 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 pélvico. Para asistir é necesario estar adscrito a dito centro de saúde.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Lérez.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais recentes.

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





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os luns do mes de decembro

Andainas Centro de Saúde Virxen 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 (enfrente do Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Todos os martes e xoves do mes de decembro

Andainas Centro de Saúde Marín

Descrición: andainas semanais 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 decembro

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 ou 629 945 925 para formar parte do grupo de WhatsApp.





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os venres do mes de decembro

Andainas Centro de Saúde de Baltar

Descrición: andainas semanais organizadas polo Centro de Saúde de Baltar.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: do Centro de Saúde de Baltar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Domingo 1 de decembro

Andaina contra a violencia de xénero

Descrición: o Concello de Meaño organiza unha ruta circular de dificultade fácil con motivo da celebración do Día Internacional contra a Violencia de Xénero. Duración aproximada de 3 horas.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Parque dos Pasales, Dena.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: máis información no Concello.

II Trail do Cervo

Descrición: proba deportiva de carreira por montaña tocando todo tipo de terreos sobre dúas distancias, ambas con certa dificultade. "Trail da Conla" de 34km con 1700+. "Trail do Maneses" de 18km con 900+, terá como referencia a área recreativa fluvial do Maneses.

Hora da actividade: proba longa ás 9:00 horas e a curta ás 09:30 horas.

Lugar da actividade: Praza do Concello de Campo Lameiro.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscricións: [II Trail do Cervo — 321Go](#)



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Martes 3 de decembro

Exercicios para gañar mobilidade e fortalecer a cadeira

Descrición: sesión en liña na que se mostrarán unha serie de exercicios que axudarán, por unha banda, a mellorar o rango de movemento, permitindo así o movemento natural das articulacións. Doutra banda, servirannos para previr lesións, diminuindo o risco de rachos ou escordaduras.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Exercicios para fortalecer la cadera](#)

Do martes 3 ao martes 17 de decembro

Alimentación fácil e saudable: tips e receitas para o día a día

Descrición: curso no que se ofrecerá aos asistentes as ferramentas e coñecementos necesarios para adoptar un estilo de vida saudable a través da alimentación. Ao longo das sesións explicaranse os principios básicos dunha alimentación equilibrada, técnicas prácticas de cociña, e trucos para facer que comer san sexa fácil e accesible para todos.

Hora da actividade: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: en liña, directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscripcións:

[Alimentación fácil y saludable: tips y recetas para el día a día](#) | [Extensión Universitaria en Aula Foz](#) | [UNED](#)

Mércores 4 de decembro

Coidar ao coidador informal. Benestar emocional do coidador II: o coidado da mente

Descrición: charla incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal" onde un relator tratará un tema relacionado sobre o coidado e o autocoidado, abríndose despois un espazo de debate onde compartir experiencias co relator e os asistentes. Cada bloque para tratar ten a súa propia inscrición, abríndose segundo se achegue a data.

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.

Inscripcións: [Segundo ciclo](#)



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Mércores 4 de decembro

Autocoidado para cuidadores en Dano Cerebral Adquirido

Descrición: sesión orientada a mellorar a calidade de vida das persoas que prestan cuidados informais no eido do dano cerebral adquirido, facilitando a incorporación de hábitos de autocoidado na súa vida diaria.

Hora da actividade: de 17:30 horas a 19:30 horas.

Lugar da actividade: Local Social Campo a Boca. Vilamoviña-Paradela-Meis.

Poboación á que vai dirixida: persoas cuidadoras informais e sociedade en xeral.

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

Xoves 5 de decembro

Que é o mindfulness: prácticas sinxelas para aprender a meditar

Descrición: sesión na que se introducirá gradualmente o mindfulness na vida cotiá, a través de técnicas alcanzables, sinxelas e agradables de practicar... Co fin de mellorar o benestar persoal e expandir a conciencia dunha forma diferente.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación senior.

Inscricións:

[Qué es el mindfulness: prácticas sencillas para aprender a meditar](#)

Martes 10 de decembro

Consellos bucodentais para mellorar a nosa saúde

Descrición: charla na que se darán consellos bucodentais para o coidado dos dentes, as enxivas e a boca. A saúde bucodental non só é esencial para manter un sorriso bonito, senón para preservar o noso benestar xeral. Coidar a nosa boca pode axudarnos a previr enfermidades como a diabetes, infeccións respiratorias ou problemas cardiovasculares.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións: [Consejos bucodentales](#)



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Xoves 12 e venres 13 de decembro

Obradoiro de uso de aplicacións móbiles para persoas maiores

Descrición: o Concello de Ribadumia en colaboración coa Fundación Cibervoluntarios organiza este obradoiro para aprender a manexar mellor o móbil. Abordarase o emprego da banca en liña de forma segura, axendar citas médicas, facer videochamadas e moitas cousas máis.

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

Lugar da actividade: Casa de Cultura de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscripcións: no teléfono 986 718 491 ou no correo electrónico cultura@ribadumia.org

Venres 13 de decembro

Retos na atención sociosanitaria na etapa de envellecemento das persoas coa Síndrome de Down

Descrición: oratoria de balde incluída no programa da Escola de Saúde Pública de Pontevedra a cargo da responsable do Programa de vida adulta, Down Pontevedra Xuntos.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Sala Valdecorvos da Casa Azul, Pontevedra

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Venres 13 e sábado 14 de decembro

Alimentación saudable: dende a composición dos alimentos ata a prevención de riscos

Descrición: taller composto de 4 bloques sobre alimentación saudable e de calidade: a composición dos alimentos, a importancia dos alimentos funcionais; contaminantes presentes nos alimentos ao longo da cadea alimentaria; riscos tóxicos que poden xurdir durante o procesado de alimentos; relación entre os hábitos alimentarios e a nutrición.

Hora da actividade: venres de 16:30 a 21:30 horas, sábado de 09:30 a 14:30 horas.

Lugar da actividade: en liña, directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións:

[Alimentación saludable: desde la composición de los alimentos hasta la prevención de riesgos | Ex tensión Universitaria en Illes Balears | UNED](#)





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Domingo 15 de decembro

II BTT Camiños de Barro

Descrición: proba deportiva de bicicleta de montaña con dúas distancias, unha longa con 50k 1400+, e outra curta con 35k 800+. A data límite para inscribirse é o 11 de decembro.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: Pazo de Crega, San Antoniño, Barro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións:

<https://fgalegaciclismo.es/.../inscripc.../inscripci on/29384>

PonteAndada solidaria de inverno.

Salcedo – San Brais

Descrición: andaina incluída no programa PonteAndada. Nesta etapa o recorrido a realizar será circular, visitando as parroquias de Salcedo e San Brais. Será de dificultade media-baixa que completárase en 3 horas. Previo á saída os participantes realizarán un quecemento ao ritmo de zumba. O custo da actividade é de 2€ para o seguro, ademais os participantes farán un donativo de produtos non perecedeiros para o Banco de Alimentos

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída Pavillón de Cabanas, Salcedo (Pontevedra).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 625 482 636, no correo electrónico ponteandadas@gmail.com ou en persoa en "Naturcamiña", Pontevedra.

Martes 17 de decembro

Escola de Atopía 2024

Descrición: a Escola de Atopía de Pontevedra realiza unha sesión orientada a adolescentes e adultos con dermatites, cuxa duración será de 1.30 horas. Afondarase na enfermidade, nos cuidados 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 del Hospital Montecelo.

Poboación á que vai dirixida: adolescentes e adultos con dermatites atópica.

Inscripcións: no correo electrónico

escuela.atopia.pontevedra@gmail.com





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 20 de decembro

A Resilencia. Amando a vida

Descrición: oratoria de balde incluída no programa da Escola de Saúde Pública de Pontevedra a cargo dunha coaching motivacional de Adicam (Asociación de Diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico)

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Sala Valdecorvos da Casa Azul, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso.

Domingo 22 de decembro

Andaina solidaria 'Sorrisos do Nadal'

Descrición: marcha solidaria orientada, este ano, a recadar alimentos para os damnificados da DANA de Valencia. O percorrido que se denomina 'Catro parroquias', transcorrerá por Mourente, Marcón, Tomeza e Bértola, un total de 14 km de dificultade baixa. Dende a capela de San Amaro (á beira do cemiterio de mesmo nome) ata a praza dá Peregrina.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída da capela de San Amaro, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral

Inscripcións: na sede de Diario de Pontevedra ata o xoves 19 de decembro, ou

[El 22 de diciembre, andaina solidaria 'Sorrisos do Nadal'](#)

Mércores 25 de decembro

Carreira Nocturna de Nadal Ferse, Pontevedra

Descrición: carreira solidaria nocturna incluída dentro do programa da Festa HQR de Pontevedra. Saída na rúa Daniel De La Sota, e chegada na Praza da Ferrería, realizando un total de 5 km. Inscripcións ata o 19 de decembro. Esta actividade non é gratuíta.

Hora da actividade: 20:30 horas.

Lugar da actividade: saída da Rúa Daniel de la Sota, Pontevedra..

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: [Carreira Nocturna de Nadal Ferse](#)





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Domingo 29 de decembro

X Travesía do Nadal HQR! A San Silvestre da auga

Descrición: carreira acuática solidaria incluída dentro do programa da Festa HQR de Pontevedra. Saída paseo peonil, e chegada á Ponte dos Tirantes, un total de 500m. Inscricións ata o 23 de decembro. Consultar o regulamento para participar.

Hora da actividade: 12:30 horas.

Lugar da actividade: paseo peonil de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións:

[X Travesía do Nadal HQR! | Deporticket](#)

Martes 31 de decembro

XLI San Silvestre de Pontevedra

Descrición: proba deportiva solidaria, sendo necesario a entrega dun alimento non perecedoiro para participar. A saída será na Ponte do Burgo, onde previamente haberá sesións de zumba ás 16:15 horas. A meta estará situada na Alameda. Premios aos tres primeiros clasificados en categoría masculina e feminina e un lacón aos mellores disfraces individuais e colectivos.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: saída fronte á Ponte do Burgo, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: pendente de confirmar forma de inscrición en [\(6\) Facebook](#)

IX San Silvestre Solidaria de Cambados

Descrición: proba deportiva solidaria dividida nas categorías: Chupete San Silvestre 100m, Mini San Silvestre 400m, Promesa San Silvestre 800m , e Absoluta 4km. Os participantes da categoría absoluta deberán abonar 2 euros en concepto de inscrición. Os corredores infantís poderán participar gratis. Entregaranse premios aos mellores clasificados e aos mellores disfraces infantís, individuais e de grupo.

Hora da actividade: menores ás 16:30 horas, adultos ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: saída Praza do Concello de Cambados.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: pendente de confirmar a forma de inscrición en [\(6\) Facebook](#)

