



Área Sanitaria de Vigo

Venres de decembro

Curso de autodefensa por e para mulleres

Descrición: dentro das actividades organizadas polo Concello de Tomiño para conmemorar o 25N, organizan este curso de autodefensa para mulleres todos os venres de decembro.

Hora da actividade: 16.30 a 18.30 horas.

Lugar da actividade: Casa Salgosa - Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres a partir dos 12 anos.

Inscripcións: a través da web

[Curso autodefensa mulleres Tomiño](#)

Domingo 01 de decembro

Sendeirismo e calma

Descrición: iniciativa que combina actividade física con prácticas de relaxación e redución do estrés guiadas por profesionais sanitarias. Dúas propostas cunha importante evidencia científica integradas na mesma actividade.

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

Lugar da actividade: saída do monte Vixiador - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: a partir dos 13 anos.

Inscripcións: no teléfono 690 619 701. Prezo: 10€

Mércores 04 de decembro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Área Sanitaria de Vigo

Sábado 07 de decembro

Mostra de produtos locais

Descrición: mostra de artesanía, produtos locais e segunda man organizada polo Concello de Covelo.

Hora da actividade: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar da actividade: Praza Mestre Cerviño – Covelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Andar é saúde: Día Mundial da Esclerose Múltiple

Descrición: programa de andainas que conmemoran un día internacional relacionado coa saúde, incluíndo unha charla informativa sobre o tema en cuestión, e que son guiadas por usuarias da EVD Galicia – Muller e discapacidade, entidade organizadora, en colaboración co Concello de Mos.

Hora da actividade: ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Multiusos das Pozas – Petelos – Mos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Andaina teatral Val de Regufe - Meiol

Descrición: andaina de 10 km e dificultade media-alta, organizada pola Asociación cultural Val de Regufe en colaboración co Concello de Mondariz, que contempla representacións teatrais ao longo do camiño e parada nas ferverzas de Meiol.

Hora da actividade: a partir das 9:30 horas.

Lugar da actividade: saída da Casa cultural de Meiol – Mondariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 4 de decembro no correo acdvalregufe@gmail.com. Custe: 5€. Máis información no teléfono 636 296 771.



Área Sanitaria de Vigo

Luns 09 de decembro

Como falarnos mellor para resolver os conflitos na casa

Descrición: charla sobre comunicación asertiva organizada pola ANPA do CEIP Mestres Goldar dentro da súa Escola de familias.

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

Lugar da actividade: CEIP Mestres Goldar (r/ Costa, 4) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: familias de todos os centros educativos.

Inscripcións: a través do WhatsApp da ANPA 644 577 635.

Martes 10 de decembro

Charla: autoexploración mamaria

Descrición: charla impartida por ADICAM (Asociación de persoas afectadas de cancro de mama e xinecolóxico) en colaboración con Amorada cooperativa.

Hora da actividade: ás 19:30 horas.

Lugar da actividade: Amorada (r/ Enrique Xabier Macías, 6) – Vigo

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: non precisa.

Martes 10 e mércores 11 de decembro

Alzheimer de preto

Descrición: programa formativo realizado pola Federación atlántica de asociacións de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias (FADEAL) en colaboración coa Deputación de Pontevedra e o Concello de Mondariz Balneario.

Hora da actividade: de 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Sala de cultura da Casa do Concello de Mondariz – Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas interesadas.

Inscripcións: non precisa, entrada libre ata completar aforo.





Área Sanitaria de Vigo

Mércores 11 de decembro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 12 de decembro

Comunicación. Que dicimos cando non dicimos nada?

Descrición: actividade enmarcada na Escola de Familias da comunidade educativa de Redondela, impulsada polo CEIP de Laredo ao abeiro do Programa Plan Corresponsables. Opción de servizo de Kanguraxe.

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

Lugar da actividade: CEIP de Laredo (Rúa do Peirao, 3) - Chapela – Redondela.

Poboación á que vai dirixida: comunidade educativa de Redondela (infantil/primaria).

Inscripcións: a través do formulario [Inscripción Escola Familias Redondela](#)

Venres 13 de decembro

A cidade do átomo

Descrición: club de lectura coa escritora Iria Misa organizado polo Arquivo histórico e Biblioteca Municipal do Concello de Baiona como conmemoración do Día das escritoras.

Hora da actividade: de 18:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Municipal de Baiona (r/ Manuel Valverde, 4).

Poboación á que vai dirixida: infancia entre 8 e 11 anos.

Inscripcións: no teléfono 986 35 59 43.



Área Sanitaria de Vigo

Domingo 15 de decembro

Andaina solidaria Eurocidade Tui-Valença

Descrición: andaina solidaria de 10 km dentro do calendario deportivo da Eurocidade Tui-Valença organizado polo club Andatui Rego da Pedra e o club Celtas do Minho.

Hora da actividade: ás 10:00 horas (hora española).

Lugar da actividade: praza da Inmaculada – Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través da web

[Inscripción andainas Eurocidade 2024.](#) Prezo:

6€.

Mércores 18 de decembro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 19 de decembro

Cafés en Igualdade: Saber dicir non. Aprender a por límites

Descrición: charla-café dentro do ciclo Cafés en Igualdade organizada polo Concello de O Rosal.

Hora da actividade: de 17:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Café-Bar Fénix – Sandián – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa. Entrada gratuíta ata completar aforo.



Área Sanitaria de Vigo

Venres 20 de decembro

Autocoidado emocional e prevención das violencias machistas

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Fornelos de Montes con motivo do Día internacional contra a violencia de xénero.

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

Lugar da actividade: Centro multiusos de Fornelos de Montes (Camiño das Escolas, 4).

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: no Dpto. de Servizos sociais, tlf.: 986 76 84 09, correo: ssociales@fornelos.gal.

Martes 24 de decembro

10ª Carreira popular solidaria do pavo

Descrición: evento deportivo organizado polo Club Saomedio co apoio do Concello de As Neves. As persoas participantes deberán achegar 1 kg de alimentos.

Hora da actividade: a partir das 15:00 horas.

Lugar da actividade: praza Maior – As Neves.
Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 9 anos.

Inscripcións: ata o 22 de decembro a través do formulario [Carreira popular solidaria As Neves](#)

Luns 30 de decembro

Encontro de maiores

Descrición: xornada de encontro mensual de persoas maiores do Concello de Mondariz-Balneario na que se realizan diversas actividades lúdicas, culturais...organizadas polo Concello.

Hora da actividade: a partir das 17:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Mondariz-Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 75 anos.

Inscripcións: confirmar a asistencia e necesidade de transporte nos teléfonos: 986656136 (Maite/Mariluz) ou 661536890 (Rosa Alcalde).



Área Sanitaria de Vigo

Martes 31 de decembro

III San Silvestre tudense solidaria

Descrición: carreira solidaria coa Asociación española contra o cancro (AECC) que consiste nun percorrido de 4 km para andar, correr ou realizar marcha nórdica.

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: paseo da Corredoira - Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: do 1 ao 29 de decembro na web [Club atletismo Tui](#)

San Silvestre Vigo 2024. Carreira popular de Nadal

Descrición: carreira organizada pola delegación en Vigo da Federación Galega de Atletismo co patrocinio do Concello de Vigo. Trátase dunha proba non competitiva solidaria co Banco de alimentos, polo que os participantes deberán achegar alimentos non perecedoiros.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Porta do Sol – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: ata o 28/12/2024 na web [San Silvestre Vigo 2024](#)