



Arbo

Martes e Xoves

Ioga en Arbo

Descrición: clases de ioga onde se fomenta a relaxación, a flexibilidade e o fortalecemento corporal, aspectos importantes para mellorar a calidade de vida.

Organizado por: Concello de Arbo.

Hora: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro social (r/ Luis Cubelas) - Arbo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos teléfonos [636 781 441](tel:636781441) (Lorena Freijeiro) e [630 070 514](tel:630070514) (Loly Rodríguez).

Covelo

Sábado 6

Camiño das estrelas

Descrición: actividade turístico-deportiva guiada polo guía de montaña, biólogo e fotógrafo Julio Eiroa.

Organizado por: Concello de Covelo e Deputación de Pontevedra.

Hora: indicárase ao realizar a inscrición.

Lugar: concretárase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 654 500 652; máis información no correo oficinadeturismocovelo@gmail.com

Luns 8

Visita ao conxunto abacial de Barcia de Mera

Descrición: actividade turístico-deportiva guiada polo guía de montaña, biólogo e fotógrafo Julio Eiroa.

Organizado por: Concello de Covelo e Deputación de Pontevedra.

Hora: indicárase ao realizar a inscrición.

Lugar: concretárase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 654 500 652; máis información no correo oficinadeturismocovelo@gmail.com



Covelo

Do martes 9 ao venres 12

Comunica con confianza: WhatsApp e Telegram

Descrición: obradoiro de competencias dixitais dentro da iniciativa YoConecto da Fundación Cibervoluntarios.

Organizado por: Concello de Covelo.

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

Lugar: Multiusos de Covelo (Lg. Souto, 18) - Covelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas de 60 ou máis anos.

Inscripcións: de forma presencial no Concello de Covelo ou na [sede electrónica](#) cunha instancia xeral.

Do luns 15 ao venres 19

Ocio dixital: Apps para disfrutar da tecnoloxía

Descrición: obradoiro de competencias dixitais dentro da iniciativa YoConecto da Fundación Cibervoluntarios.

Organizado por: Concello de Covelo.

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

Lugar: Multiusos de Covelo (Lg. Souto, 18) - Covelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas de 60 ou máis anos.

Inscripcións: de forma presencial no Concello de Covelo ou na [sede electrónica](#) cunha instancia xeral.

Crecente

Domingo 14

Curso de defensa persoal feminina

Descrición: curso de adestramento físico e psíquico para crear protocolos de actuación cara diversas situacións de violencia de xénero impartido por monitores/as especialistas en defensa persoal.

Organizado por: Concello de Crecente.

Hora: de 10:00 a 13:00 e de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar: pavillón municipal (r/ García Neira) - Crecente.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: no tlf. [986 666 300](tel:986666300) ou en persoa nos servizos sociais comunitarios (casa do Concello).



As Neves

Mércores 24

II Carreira popular do pavo

Descrición: carreira urbana solidaria na que os/as participantes deben doar 1 kg de comida.

Organizado por: Asociación Cultural e Deportiva Sanomedio.

Hora: a partir das 15:00 horas.

Lugar: saída da Praza Maior – As Neves.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 22 de decembro a través do seguinte [formulario](#).

Nigrán

Sábado 13

Roteiro polos pazos

Descrición: roteiro guiado dentro da programación “Paseando Nigrán”.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.

Sábado 20

Roteiro por Monte Lourido

Descrición: roteiro guiado dentro da programación “Paseando Nigrán”.

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.



O Porriño

Venres 19

Sudokus, encrucillados... xoga online para frear o deterioro cognitivo

Descrición: sesión formativa sobre o uso de sudokus, encrucillados e outros exercicios mentais para coidar a saúde cognitiva.

Organizado por: Axencia para a Modernización tecnolóxica de Galicia (Amtega).

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Aula CeMIT (Multi Centro Torneiros - Rúa B, s/n) – O Porriño.

Poboación á que vai dirixida: poboación entre 60 e 85 anos.

Inscricións: desde o [portal da Rede CeMIT](#) ou de xeito presencial na Aula CeMIT O Porriño.

Luns 22

Prepárate para un Nadal ciberseguro

Descrición: sesión formativa dirixida a concienciar sobre os principais riscos de ciberseguridade durante o Nadal, ofrecer pautas sinxelas para realizar compras en liña seguras, axudar a identificar fraudes, estafas e trampas e dar as claves para protexer xoguetes e dispositivos.

Organizado por: Axencia para a Modernización tecnolóxica de Galicia (Amtega).

Hora: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar: Aula CeMIT (Multi Centro Torneiros - Rúa B, s/n) – O Porriño.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 16 anos.

Inscricións: desde o [portal da Rede CeMIT](#) ou de xeito presencial na Aula CeMIT O Porriño.

Redondela

Luns 1

Como preparar unha titoría

Descrición: obradoiro impartido por Esther López Carbajales, presidenta da Asociación galega de dislexia, na que se proporcionarán consellos para que os pais/nais vaian preparados/as ás titorías e que non esquezan tratar aspectos importantes.

Organizado por: ANPA do IES Mendiño.

Hora: ás 18:15 horas.

Lugar: sala de usos múltiples do IES Mendiño (Avda. Mendiño, 40) - Redondela

Poboación á que vai dirixida: familias con fillos en educación secundaria.

Inscricións: non precisa. Máis información no tlf. 622 655 745 ou correo anpaiesmendingho@gmail.com.



O Rosal

Xoves 18

Os piropos: comentarios positivos ou acoso?

Descrición: charla-café impartida pola traballadora social especializada en saúde, sexualidade e xénero, Sabela Salgueiro, dentro da programación "Cafés en Igualdade".

Organizado por: Concello de O Rosal.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: A Liga (Praza do Calvario, s/n) – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa..

Salceda de Caselas

Mércores 3

Querer (nos) libres

Descrición: obradoiro no que se tratará a autoestima como elemento de autodefensa organizado dentro da programación do 25N.

Organizado por: Concello de Salceda de Caselas.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: Centro cultural da Picoña (r/ Ataúde, 23) – Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo divertoscaminare@gmail.com ou directamente no centro cultural.

Mércores 10

Querer (nos) libres

Descrición: obradoiro no que se tratará a autoestima como elemento de autodefensa organizado dentro da programación do 25N.

Organizado por: Concello de Salceda de Caselas.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: Centro cultural de Soutelo (Lg. Casal, 5 / Soutelo) – Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo divertoscaminare@gmail.com ou directamente no centro cultural.



Tomiño

Mércores 31

II San Silvestre tomiñesa

Descrición: carreira e andaina non competitiva e solidaria na que os/as participantes deben doar 1 kg de comida para [Sos Tomiño Baixo Miño](#).

Organizado por: Concello de Tomiño en colaboración coa Sociedade atlética do Trega.

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: saída e chegada na Praza do Seixo - Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: antes do 25 de decembro a través deste [formulario web](#).

Tui

Mércores 3

Prepárate para un Nadal ciberseguro

Descrición: sesión formativa dirixida a concienciar sobre os principais riscos de ciberseguridade durante o Nadal, ofrecer pautas sinxelas para realizar compras en liña seguras, axudar a identificar fraudes, estafas e trampas e dar as claves para protexer xoguetes e dispositivos.

Organizado por: Axencia para a Modernización tecnolóxica de Galicia (Amtega).

Hora: de 17:00 a 18:30 horas.

Lugar: Aula CeMIT (Edificio Francisco Sánchez - r/ Colón, 2) - Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 16 anos.

Inscricións: desde o [portal da Rede CeMIT](#) ou de xeito presencial na Aula CeMIT Tui.

Mércores 31

IV San Silvestre tudense

Descrición: actividade deportiva solidaria na que se pode correr, andar ou realizar marcha nórdica. A recadación de fondos irá destinada á Asociación española contra o cancro.

Organizado por: Club atletismo Tui e Concello de Tui.

Hora: a partir das 10:30 horas.

Lugar: paseo da Corredoira - Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 16 anos.

Inscricións: ata o día 28 de Decembro na web de [Atletismo Tui](#) ou na do [Concello de Tui](#).



Vigo

Mércores 3

Baixo o mesmo paraugas

Descrición: marcha con paraugas para conmemorar o Día mundial da discapacidade.

Organizado por: unión de entidades sociais (Aceasca, Afaga, Alento, Amencer-ASPACE, San Xerome Emiliani, AEMPO, Discamino, EVD Galicia, ASPANAEX, DOA, APAMP, Asociación de persoas xordas de Vigo, Xaruma, Fundación Menela, Autismo Vigo, Fundación Aldaba, HC San Rafael).

Hora: ás 11:00 horas.

Lugar: saída xunto ao edificio da Xunta de Galicia (Praza da Estrela) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Educación sexual na infancia, acompañar dende a saúde

Descrición: obradoiro enmarcado na Escola de Familias Mestres Goldar.

Organizado por: ANPA Mestres Goldar coa colaboración do Centro de Formación e Recursos (CFR) de Vigo.

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

Lugar: CEIP Mestres Goldar (r/ Costa, 4)- Vigo.

Poboación á que vai dirixida: familias con nenos/as en idade escolar.

Inscripcións: non precisa.

Sábado 13

Mans a obra: almorzo e cuncas creativas

Descrición: actividade gratuíta de lecer para disfrutar, desconectar e crear recordos bonitos en familia.

Organizado por: Asociación española contra o cancro (AECC).

Hora: de 10:30 a 11:30 horas, almorzo en familia; de 12:00 a 14:30 horas, actividade "Pinta a túa cerámica".

Lugar: almorzo na sede da AECC Vigo (r/ Venezuela, 34 – baixo); actividade na r/ María Berdiales, 18 – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes pediátricos/as oncolóxicos/as, irmáns/ás e pais/nais.

Inscripcións: no tlf. gratuíto e 24h. [900 100 036](tel:900100036).



Vigo

Sábado 13

Bailes en Vigo - Beade

Descrición: actividade gratuíta de baile enmarcada no Programa "Vigo, cidade amiga das persoas maiores".

Organizado por: Concello de Vigo.

Hora: de 19:00 a 22:00 horas.

Lugar: sede da Asociación de Veciños de Beade (Estrada Coutada, 42) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: entrada gratuíta ata completar aforo.

Mércores 31

San Silvestre Vigo 2025

Descrición: carreira popular non competitiva na que os participantes deberán entregar alimentos non perecedoiros que se doarán ao Banco de Alimentos.

Organizado por: delegación en Vigo da Federación Galega de Atletismo, co patrocinio do Concello de Vigo

Hora: ás 12:00 horas.

Lugar: saída e meta na Praza Porta do Sol - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 28 de Decembro no seguinte [enlace](#).