



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Trimestral

Clases de Zumba

Descrición: actividade organizada polo Concello de Taboadela.

Hora da actividade: de 20:15 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Pavillón de Taboadela

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 988439315 (consultar prezo).

Clases de Ximnasia

Descrición: actividade organizada polo Concello de Taboadela.

Hora da actividade: de 19:15 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Pavillón de Taboadela

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 988439315 (consultar prezo)

Sábado 1 de Febreiro

X Andaina do Chourizo

Descrición: andaina de 8,6 km de percorrido e duración aproximada de 2 horas. Organiza Club de Montaña Trives.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída Praza do Pilón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: club.montana.trives@gmail.com

Prezo: 5 euros socios- 10 euros non socios.



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

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

Martes 4 de Febreiro

"Obradoiro de Primeiros Auxilios"

Descrición: actividade organizada polo S.A.P de Ribadavia.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: aula Cemit da biblioteca de Cenlle.

Poboación da actividade: poboación xeral.

Inscripcións: na biblioteca ou no teléfono: 988404200.

Mércores 5 de Febreiro

"Coidados da pel, prevención de úlceras e caídas"

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: residencia municipal de maiores de Chandrexa de Queixa.

Poboación da actividade: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Xoves 6 de febreiro

"O edadismo: un problema de saúde pública"

Descrición: conferencia impartida por Vania de la Fuente Núñez, médica e antropóloga, experta en edadismo e envellecemento saudable e coautora principal do primeiro Informe Mundial de Naciones Unidas sobre edadismo.

Hora da actividade: 19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Marcos Varcárcel.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 6 de Febreiro

"As pegadas do tempo no sistema inmunitario"

Descrición: conferencia impartida por María Mittelbrunn Herrero sobre como as pegadas do tempo afectan o sistema inmunitario, explorando envellecemento e o seu impacto na nosa saúde.

Hora da actividade: 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Marcos Varcárcel.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Venres 7 de Febreiro

"Envellecemento saudable e memoria activa"

Descrición: obradoiro de memoria activa, charlas educativas de alimentación, exercicio físico e manexo do estrés co obxectivo de promover un envellecemento activo.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Laza.

Poboación á que vai dirixida: preferencia maiores de 65 anos.

Inscripcións: non require.

Domingo 9 de febreiro

"Obradoiro de elaboración artesá de Compadres, Comadres e "Intrudio"

Descrición: actividade organizada polo Concello da Gudiña para elaboración artesá de compadres e comadres en comunidade.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Viúva.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: antes do 6 de febreiro nos teléfonos: 609183082 ou 699648789. Prezo: socio/as de balde, non socio/as 3 Euros, inclúe materiais e merenda.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 11 de Febreiro

Alimentación saudable: mitos e realidades

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde da Valenzá.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: sala de Xuntas do Centro de Saúde da Valenzá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Prevención de atragoamento en persoas dependentes. Prevención e atención urxente

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Montederramo.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Concello de Montederramo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Martes 18 de Febreiro

Control de Anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde da Valenzá.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: Fogar 3ª Idade a Valenzá.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 19 de Febreiro

Prevención do Atragoamento en persoas dependentes. Prevención e Atención urgente

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: residencia municipal de maiores Chandrexa de Queixa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

Pensar o Amor

Descrición: obradoiro impartido por Ana Pérez Cardoso Educadora do CIMM, incluído no proxecto Convívere organizado pola Concellería de Igualdade do Concello de Ourense, que inclúe dez obradoiros que se desenvolverán dende xaneiro ata maio no Centro de Información Municipal ás Mulleres (CIMM)

Hora da actividade: 17:00-20:00 horas.

Lugar da actividade: CIMM

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscricións: na Concellería de Igualdade (Rúa Vasco da Ponte nº1) teléfono 988393191 ou no correo: concelleriamuller@ourense.es.

Asistencia en función de prazas libres.

Venres 21 de Febreiro

Hora de recoller a árbore e coidar o prato

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Paderne de Allariz.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Paderne de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Lunes 24 de Febreiro

Control de Anticoagulantes orais e alimentos ricos en vitamina K

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde do Carballiño.

Hora da actividade: 11:45 horas.

Lugar da actividade: no sótano do Centro de Saúde, consulta 101.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

Mércores 26 de Febreiro

Somos o que Contamos que somos

Descrición: obradoiro impartido por Getse Valenzuela, educadora, cantadora e contadora de historias, incluído no proxecto Convívere organizado pola Concellería de Igualdade do Concello de Ourense, que inclúe dez obradoiros que se desenvolverán dende xaneiro ata maio no Centro de Información Municipal ás Mulleres.

Hora da actividade: 17:00-20:00 horas.

Lugar da actividade: CIMM

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: na Concellería de Igualdade (Rúa Vasco da Ponte nº1) teléfono 988393191 ou no enderezo electrónico concelleriamuller@ourense.es. Asistencia en función de prazas libres.