

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os luns do mes de xaneiro

Andainas Centro de Saúde Virxe 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.

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de palillos 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.

Inscricións: no propio local, un luns no horario das clases.

Grupo postparto Centro de Saúde de Lerez

Descrición: a matroa e a enfermeira de pediatría do Centro de Saúde de Lerez 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 Lerez.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais recentes.

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



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os martes e xoves do mes de xaneiro

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.

Inscripcións: nun QR impreso no Centro de Saúde.

Todos os xoves do mes de xaneiro

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.

Inscripcións: non é preciso, pero recomendan chamar ao [986 307 158](tel:986307158) ou [629 945 925](tel:629945925) para formar parte do grupo de WhatsApp.

Todos os venres do mes de xaneiro

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.

Inscripcións: non se precisa.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Sábado 1 de febreiro

Relaxación con aceite de camelia

Descrición: obradoiro de relaxación incluído no XXIII Certame da Camelia do Concello de Soutomaior.

Hora da actividade: de 20:30 a 21:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Pobo do Val-Sobral, Soutomaior.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 12 anos.

Inscricións:

[RELAXACIÓN CON ACEITE DE CAMELIA – Concello de Soutomaior](#)

II Andaina solidaria a favor da AECC de Meis

Descrición: evento deportivo na parroquia de Paradela, cun percorrido circular de 6 km, apto para todos os públicos, con parada no Pazo de Quintáns, onde se fará unha visita guiada. O prezo da inscrición por persoa é de 5 €, doados integramente á Asociación Española contra o Cancro. Con cada inscrición, recibiredes unha pañoleta, a modo de dorsal. A entrega farase o mesmo día de 10 ás 11 horas no Boca Café Bar.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Campo da Boca en Vilanoviña.

Poboación á que vai dirixida: maior de idade.

Inscricións: nos teléfonos [652 825 213](tel:652825213) ou [607 637 165](tel:607637165)

Curso defensa persoal para mulleres

Descrición: o Concello de Moraña organiza un curso de defensa persoal para mulleres.

Hora da actividade: de 09:30 a 11:30 horas e de 15:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Moraña.

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de 16 anos.

Inscricións: oficina servizos sociais do Concello de Moraña.



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Dende o sábado 1 de febreiro ata o sábado 29 de marzo

Noites abertas

Descrición: o programa de Noites Abertas, do Concello de Pontevedra, oferta ocio nocturno de balde para a mocidade os venres e sábados de febreiro e marzo. No seguinte enlace están as actividades ofertadas, horarios e localización. Recoméndase consultar as descricións das actividades xa que algunhas conteñen avisos importantes sobre material e inscricións [Noites Abertas](#)

Hora da actividade: consultar o enlace.

Lugar da actividade: consultar o enlace.

Poboación á que vai dirixida: mocidade entre 12-30 anos.

Inscricións: [Noites Abertas](#)

Dende o luns 3 de febreiro ao luns 9 de xuño

Mindfullnes, meditación e relaxación

Descrición: obradoiro integrado dentro do Espazo Autocoidado promovido pola Concellería de Igualdade do Concello de Soutomaior. Programa de intervención comunitaria, que está orientado principalmente a mulleres empadroadas, facendo intervencións dende diferentes perspectivas. Neste caso realizaranse técnicas de relaxación e meditación a través do mindfullnes.

Hora da actividade: de 10:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Benestar integrado de Soutomaior.

Poboación á que vai dirixida: principalmente a mulleres empadroadas.

Inscricións: ata o 20 de xaneiro en [Actividades ESPAZO AUTOCOIDADO](#)

A partir do luns 3 de febreiro

Coro Intercultural de Boa Vida

Descrición: a Asociación Boa Vida abre as audicións para formar parte do seu coro intercultural. As sesións serán os luns cunha frecuencia semanal.

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

Lugar da actividade: Asociación Boa Vida. Rúa Echegaray N° 10-2 Esq, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: maiores de idade.

Inscricións: no teléfono [674 137 604](tel:674137604) ou no correo formacion.emprego@boavida.org



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Martes 4 de febreiro

Obradoiro de alimentación complementaria

Descrición: o Centro de Saúde de Lérez realiza un taller de alimentación complementaria impartido polo servizo de pediatría. Para asistir é necesario estar adscrito a dito centro de saúde.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: na sala de xuntas do Centro de Saúde de Lérez.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais de lactantes entre 4 e 6 meses.

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

Os martes 4 e 11 de febreiro

Humor positivo, bienestar para corpo-mente-emoción

Descrición: obradoiro gratuito promovido polo Concello de Meis para promover o bienestar emocional. Realizaranse técnicas para aumentar as emocións positivas, relaxar as tensións, aumentar a motivación, fortalecer a autoridade interna e asumir retos, a pesar das dificultades.

Hora da actividade: de 10:30 a 11:45 horas.

Lugar da actividade: Centro Multiusos do Mosteiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscricións: na OMIX do Concello de Meis ou no teléfono [615 299 794](tel:615299794)

Mércores 5 de febreiro

Benestar emocional do coidador IV. Incremento de actividades prazanteiras e comunicación asertiva

Descrición: oratoria incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal" onde un relator tratará un tema relacionado sobre o coidado e o autocuidado, abríndose despois un espazo de debate onde compartir experiencias. Neste caso abordarase a importancia das actividades prazanteiras no bienestar, explicarase o modelo Situación, Pensamento e Consecuencias, e afirmaranse os dereitos do coidador.

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.

Inscricións: [Segundo ciclo](#)



AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

**Dende o mércores 5 de febreiro
o mércores 9 de abril**

Achegamento ás novas tecnoloxías

Descrición: o Centro de Atención a Persoas Maiores de Marín realiza un obradoiro de achegamento ás novas tecnoloxías aberto ao público. O seu obxectivo é brindar apoio ás persoas maiores no uso das novas tecnoloxías para que poidan desenvolverse na súa vida diaria e sexan coñecedores das utilidades, beneficios, perigos e limitacións do seu uso.

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

Lugar da actividade: na Aula Cemit que está na Biblioteca Municipal de Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [636 578 034](tel:636578034)

Venres 7 de febreiro

Rutinas de mobilidade articular

Descrición: conseguir manter a mobilidade articular é esencial para manter unha calidade de vida óptima, especialmente en persoas sénior, xa que ten un impacto directo na capacidade de realizar actividades diarias, previr lesións e manter a independencia. Nesta clase mostráanse exercicios para incluír na túa rutina diaria.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Rutinas de movilidad articular](#)

Dende o luns 10 ao xoves 13 de febreiro

Coidar aos que coidan

Descrición: ser coidador é unha gran carreira de fondo. Enfrontarse a tantas cousas e todas elas tan importantes, xera esgotamento e sufrimento emocional. Neste curso ofreceranse ferramentas para axudarlles a afrontar a tarefa de coidar con maior fortaleza emocional, saber pedir axuda, atender as súas propias necesidades e prestar os coidados sen comprometer a súa saúde.

Hora da actividade: de 16:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: coidadores/as profesionais, non profesionais, familiares. Toda persoa interesada no tema.

Inscripcións:

[Cuidar a los que CUIDAN | Extensión Universitaria en Lugo | UNED](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Martes 11 de febreiro

Salinas Club de Lectura. "Dicen que te quise tanto"

Descrición: Salinas Club de Lectura traerá este mes a Mar Moreno, coa súa obra "Dicen que te quise tanto". Compartiranse opinións de dita obra entre os participantes coa complicidade da súa autora.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Toural, Vilaboá.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: non é preciso.

Mércores 12 de febreiro

Taller legumes 360° para persoas con diabetes tipo 1

Descrición: o nutricionista do Centro de Saúde Virxe Peregrina en colaboración con ANEDIA, organizan unha edición específica do Taller Legumes 360° para persoas con diabetes tipo 1. É un taller práctico onde se traballan moitas competencias en saúde, pero tamén se socializa e se fomenta a motivación.

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

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

Poboación á que vai dirixida: familiares ou persoas con diabetes tipo 1.

Inscripcións: anediagalicia@gmail.com

Dende o mércores 12 ao mércores 26 de febreiro

Como vivir para non vivir ansiedade

Descrición: a ansiedade forma parte da resposta natural do corpo ao estrés. Con todo, cando se converte nun estado persistente ou intenso, pode interferir na calidade de vida. Coñecer que é a ansiedade, como se manifesta e por que ocorre, axuda a que máis individuos recoñezan os signos da ansiedade e busquen apoio a tempo. Ensinaranse estratexias para xestionar a ansiedade, como a respiración consciente, a reestruturación de pensamentos negativos e a práctica da relaxación.

Hora da actividade: de 17:00 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: en xeral.

Inscripcións:

[Cómo vivir para no vivir ansiedad | Extensión Universitaria en Aula Tomelloso | UNED](#)





AXENDA SAUDABLE

FEBREIRO 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 14 de febreiro

Ioga en casa para maiores

Descrición: o ioga é unha actividade ideal para as persoas maiores, xa que combina movemento suave, respiración consciente e relaxación. Un dos beneficios do ioga para os maiores é que axuda a mellorar a mobilidade e a flexibilidade, ambas diminúen coa idade. Outro beneficio é a respiración consciente, calma a mente e mellora a circulación e a osixenación do corpo. Durante a sesión realizaranse exercicios e practicarase a respiración.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Yoga en casa para mayores](#)

Mércores 19 de febreiro

Benestar espiritual do coidador

Descrición: charla incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal" onde un relator tratará un tema relacionado co coidado e o autocoidado, abríndose despois un espazo de debate. Neste caso mostrarán como potenciar os recursos espirituais que nos permiten ver a vida de forma diferente, tomar decisións complicadas, asumir responsabilidades ou realizar tarefas que engloban o coidado do familiar enfermo.

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](#)

Xoves 20 e venres 21 de febreiro

Formación en TICs para persoas maiores

Descrición: o Concello de Ribadumia organiza un obradoiro de formación en competencias dixitais, para maiores de 55 anos, para aprender a manexar mellor o móbil, empregar a banca online de forma segura, axendar citas médicas, facer videochamadas e moitas cousas máis.

Hora da actividade: 19:00 horas a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Ribadumia.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 55 anos.

Inscripcións: no teléfono [986 718 491](tel:986718491) ou no correo cultura@ribadumia.org



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

**Do xoves 20 de febreiro ao
xoves 26 de xuño**

Arteterapia

Descrición: obradoiro do Espazo Autocoidado da Concellería de Igualdade do Concello de Soutomaior. Programa de intervención comunitaria con intervencións dende diferentes perspectivas. Neste caso baséase na arteterapia, utilizando as artes plásticas como medio de comunicación e expresión.

Hora da actividade: de 10:30 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Benestar integrado de Soutomaior.

Poboación á que vai dirixida: principalmente a mulleres empadroadas.

Inscripcións: ata o 7 de febreiro

[ESPAZO AUTOCOIDADO Concello Soutomaior](#)