



### Área Sanitaria de Vigo

#### Sábado 01 de febreiro

##### 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.

**Inscripcións:** non precisa.

#### Domingo 02 de febreiro

##### Obradoiro de teatro para a igualdade

**Descrición:** espazo de encontro onde explorar as ideas de igualdade e empoderamento a través do teatro dun xeito lúdico e creativo. Organizado polo Concello de Mondariz.

**Hora da actividade:** de 20:00 a 22:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Social de Mondariz.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** no departamento de Servizos Sociais, ou no tlf.: 986 656 058.

#### Luns 03 de febreiro

##### Achégate ao voluntariado

**Descrición:** xornada informativa organizada pola Oficina Municipal de Voluntariado do Concello de Vigo.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Oficina municipal de distrito de Bouzas (r/ Eduardo Cabello, 41A) - Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas interesadas no voluntariado.

**Inscripcións:** non precisa. Máis información nos tlf. 604 069 272 / 986 810 213 ou no correo [ofi.voluntariado@vigo.org](mailto:ofi.voluntariado@vigo.org).

## Área Sanitaria de Vigo

### Luns a partir do 3 de febreiro

#### Programa cultiva a mente – A Guarda

**Descrición:** obradoiro de técnicas de memoria, aprendizaxe e fomento da socialización e emocións positivas impartido por persoal de AFAGA Alzheimer en colaboración co Concello de A Guarda.

**Hora da actividade:** Grupo I: luns, de 16:00 a 17:30 horas; Grupo II: luns, de 17:30 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Concello de A Guarda.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** no Departamento de Servizos sociais, presencialmente ou no tlf.: 986 61 45 07.

### Luns e martes a partir do 03 de febreiro

#### Programa cultiva a mente – Salceda de Caselas

**Descrición:** obradoiro de técnicas de memoria, aprendizaxe e fomento da socialización e emocións positivas impartido por persoal de AFAGA Alzheimer en colaboración co Concello de Salceda de Caselas.

**Hora da actividade:** Grupo I: luns, de 09:30 a 11:30 horas; Grupo II: luns, de 11:30 a 13:30 horas; Grupo III: martes, de 11:00 a 13:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro neuroactivo AFAGA (Lg. Vendanova, 33) – Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores de 55 anos.

**Inscripcións:** no Rexistro xeral do Concello ou na Sede electrónica.

### Martes 04 de febreiro

#### Educación sexual dende a casa

**Descrición:** obradoiro impartido por persoal técnico dos centros Quérote+ e organizado pola ANPA do CEIP Chouzo de Vigo.

**Hora da actividade:** de 16:30 a 18:00 horas.

**Lugar da actividade:** aula de música do CEIP Chouzo (Camiño Chouzo, 7) – Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** familias con menores a cargo e educadores/as.

**Inscripcións:** a través do correo [anpaceipchouzo@gmail.com](mailto:anpaceipchouzo@gmail.com)

## Área Sanitaria de Vigo

### Martes 04 de febreiro

#### Formación en disciplina positiva e límites. Educando en igualdade

**Descrición:** charla impartida por Rocío Álvarez e organizada polo CRA Raíña Aragonta e o Concello de Salceda de Caselas. Habará servizo gratuíto de ludoteca.

**Hora da actividade:** ás 16:30 horas.

**Lugar da actividade:** Auditorio municipal de Salceda de Caselas.

**Poboación á que vai dirixida:** familias con menores en educación infantil.

**Inscripcións:** a través do correo [ensino@salcedadecaselas.gal](mailto:ensino@salcedadecaselas.gal).

#### Cancro de mama 2025. Prevención e tratamento

**Descrición:** charla debate organizada por ADICAM coa colaboración da Deputación de Pontevedra na que participarán profesionais expertos/as en oncoloxía e xinecoloxía.

**Hora da actividade:** ás 18:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da Bola (r/ Valentín Losada, 1 - 1º) - Cangas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non precisa.

#### Falando da saúde: Fisioterapia oncolóxica

**Descrición:** charla impartida por Lorena Álvarez, fisioterapeuta da Asociación Española contra o Cancro (AECC), dentro do ciclo de charlas "Falando da Saúde" organizadas por AFIMO (Asociación de persoas afectadas por Fibromialxia do Morrazo) en colaboración co Concello de Cangas.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** salón de plenos do Concello de Cangas.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non precisa.

## Área Sanitaria de Vigo

### Martes 04, 11 e 25 de febreiro

#### Coñecéndome

**Descrición:** obradoiros organizados polo Concello de Moaña enmarcados no subprograma Sentir e Pensar do programa Educar en Igualdade.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 17:00 horas (1º e 2º de Primaria); de 17:15 a 18:15 horas (3º e 4º de Primaria) ; e de 18:30 a 19:30 horas (5º e 6º de Primaria).

**Lugar da actividade:** Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** estudantado de educación primaria.

**Inscripcións:** non precisa. Para máis información chamar ao tlf. 986 31 50 38 en horario de tarde.

### Martes ou xoves a partir do 04 de febreiro

#### Obradoiro de memoria

**Descrición:** taller para mellorar as habilidades cognitivas así como crear lazos e compartir experiencias, organizado pola Asociación de Maiores do Rosal coa colaboración do Concello.

**Hora da actividade:** martes, de 17:30 a 18:30 horas, ou xoves, de 10:00 a 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro social polivalente – O Rosal.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores.

**Inscripcións:** no teléfono 661 280 976.

### Mércores 05 de febreiro

#### 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

### Mércores 05 de febreiro

#### Achégate ao voluntariado

**Descrición:** xornada informativa organizada pola Oficina Municipal de Voluntariado do Concello de Vigo.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Oficina municipal de distrito do Casco Vello - Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas interesadas no voluntariado.

**Inscripcións:** non precisa. Máis información nos tlf. 604 069 272 / 986 810 213 ou no correo [ofi.voluntariado@vigo.org](mailto:ofi.voluntariado@vigo.org).

### Mércores 05, 12 e 26 de febreiro

#### Educación dixital

**Descrición:** obradoiros organizados polo Concello de Moaña enmarcados no subprograma Sentir e Pensar do programa Educar en Igualdade.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 18:30 horas.

**Lugar da actividade:** Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** estudantado de educación secundaria.

**Inscripcións:** non precisa. Para máis información chamar ao tlf. 986 31 50 38 en horario de tarde.

### Xoves a partir do 06 de febreiro

#### Obradoiro de autoestima feminina: ti, válelo

**Descrición:** obradoiro impartido pola psicóloga Beatriz Monroy e organizado polo Servizo de Igualdade do Concello de Vigo.

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

**Lugar da actividade:** Casa das Mulleres (r/ Romil, 20) - Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres maiores de 18 anos, con preferencia para as empadroadas no Concello de Vigo.

**Inscripcións:** ata cubrir prazas enviando o [formulario de inscrición](#) aos correos [casadasmulleres@vigo.org](mailto:casadasmulleres@vigo.org) ou [ofi.muller@vigo.org](mailto:ofi.muller@vigo.org). Máis información no Tlf.: 986 442 194 (de 17:30-21:30h).

## Área Sanitaria de Vigo

### Venres 07 e venres 14 de febreiro

#### Aula dixital: WhatsApp (uso e utilidades)

**Descrición:** obradoiro organizado polo Servizo de Igualdade do Concello de Vigo.

**Hora da actividade:** de 18:30 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa das Mulleres (r/ Romil, 20) - Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** mulleres maiores de 18 anos con coñecementos básicos no manexo do móbil. Preferencia empadroadas en Vigo.

**Inscripcións:** ata cubrir prazas enviando o [formulario de inscrición](#) aos correos [casadasmulleres@vigo.org](mailto:casadasmulleres@vigo.org) ou [ofi.muller@vigo.org](mailto:ofi.muller@vigo.org). Máis información no Tlf.: 986 442 194 (de 17:30-21:30h)

### Sábado 08 de febreiro

#### Sendeirismo e calma

**Descrición:** ruta de sendeirismo onde se combina actividade física con prácticas de relaxación e redución do estrés guiadas por profesionais sanitarias.

**Hora da actividade:** de 11:00 a 13:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída do parque forestal de Saiáns.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** a través de Whatsapp ou chamada no 690 619 701. Prezo: 10€.

### Sábado 08 e domingo 09 de febreiro

#### Trail do Aloia

**Descrición:** proba organizada polo Club Atletismo de Tui e NOKAO, en colaboración co Concello de Tui e a Deputación de Pontevedra. O sábado terá lugar o Trail infantil, gratuíto, e o domingo o dos maiores de 16 anos, con dúas distancias e cota de inscrición.

**Hora da actividade:** sábado a partir das 16:30 e domingo a partir das 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Pavillón da Macoca (PO-340, 30) – Pazos de Reis - Tui.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** a través da web [Aloia Trail | Deporticket](#).

## Área Sanitaria de Vigo

### Luns 10 de febreiro

#### Educación con sentido común

**Descrición:** conferencia impartida por Armando Bastida, enfermeiro de pediatría, dentro da Semana da Educación organizada polo Concello de Tomiño.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Auditorio de Goián - Tomiño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** a través da web [Semana da educación 25-Concello de Tomiño](#)

### Martes 11 de febreiro

#### Prevenção en saúde nas persoas con parálise cerebral

**Descrición:** obradoiro no que se proporcionarán pautas básicas para evitar complicacións de saúde nas persoas con parálise cerebral, organizado pola Escola galega de saúde para cidadáns.

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

**Lugar da actividade:** Centro Residencial APAMP (r/ Pedra Seixa, 33) - Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** familiares e profesionais de intervención directa con persoas con parálise cerebral.

**Inscripcións:** a través do formulario web [Obradoiro parálise cerebral](#)

#### Desinformación alimentaria: ferramentas para que non tragues calquera cousa

**Descrición:** charla-coloquio impartida por Beatriz Robles (licenciada en Ciencia e Tecnoloxía dos Alimentos e graduada en Nutrición Humana e Dietética), dentro da programación da Semana da Educación organizada polo Concello de Tomiño.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Auditorio de Goián - Tomiño.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** a través da web [Semana da educación 25-Concello de Tomiño](#)

## Área Sanitaria de Vigo

### Mércores 12 de febreiro

#### Andainas saudables

**Descrición:** andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impartirase 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.

### Como fomentar a intelixencia emocional na infancia e adolescencia

**Descrición:** charla impartida por Rafa Guerrero (licenciado en Psicoloxía Clínica e da Saúde e Doutor en Educación) dentro da programación da Semana da Educación organizada polo Concello de Tomiño.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Auditorio de Goián - Tomiño.

**Inscripcións:** a través da web [Semana da educación 25 - Concello de Tomiño](#)

### Xoves 13 de febreiro

#### Cando os tempos cambian, os pais e nais aprenden

**Descrición:** conferencia impartida por Diana Jiménez, neuropsicóloga educativa, dentro da programación da Semana da Educación organizada polo Concello de Tomiño.

**Hora da actividade:** ás 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** Auditorio de Goián - Tomiño.

**Inscripcións:** a través da web [Semana educación 2025 - Concello de Tomiño](#)



## Área Sanitaria de Vigo

### Domingo 16 de febreiro

#### Andaina popular 5+5 Calvario

**Descrición:** proba de carácter lúdico, familiar e deportivo organizada pola asociación de veciños do Calvario dentro da VII Carreira 5+5 Calvario, pertencente ao circuíto RunRun Vigo.

**Hora da actividade:** saída ás 9:30 horas.

**Lugar da actividade:** edificio de Bodegas Bandeira (r/ Jenaro de la Fuente) – Calvario – Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 12 de febreiro a través da web [Magmasports Calvario 5+5 Andaina](#)

### Mércores 19 de febreiro

#### Educación dixital

**Descrición:** charla enmarcada na Escola de Familias do Concello de Moaña dentro do programa Educar en Igualdade.

**Hora da actividade:** tres horarios a elixir: de 11:00 a 12:30, de 17:30 a 19:00 e de 19:30 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

**Poboación á que vai dirixida:** familias con nenos/as e adolescentes a cargo.

**Inscricións:** non precisa. Para máis información chamar ao tlf. 986 31 50 38 en horario de tarde.

#### 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.

**Inscricións:** non precisa.

## Área Sanitaria de Vigo

### Xoves 20 de febreiro

#### **Ser pai e ser nai. Unha cuestión de xénero?**

**Descrición:** actividade enmarcada na Escola de Familias da comunidade educativa de Redondela, impulsada polo CEIP de Laredo. 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) - Chapelá – Redondela.

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

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

### Martes 25 de febreiro

#### **Prevención en saúde nas persoas con parálise cerebral**

**Descrición:** obradoiro no que se proporcionarán pautas básicas para evitar complicacións de saúde nas persoas con parálise cerebral, organizado pola Escola galega de saúde para cidadáns.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Residencial APAMP (r/ Pedra Seixa, 33) - Vigo.

**Poboación á que vai dirixida:** familiares e profesionais de intervención directa con persoas con parálise cerebral.

**Inscripcións:** a través do formulario web [Obradoiro parálise cerebral](#)

### 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/ou necesidade de transporte nos teléfonos: 986656136 (Maite/Mariluz) ou 661536890 (Rosa Alcalde).



## Área Sanitaria de Vigo

### Mércores 26 de febreiro

#### 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 27 de febreiro

#### Homes feministas. Aliados na vida

**Descrición:** charla-café impartida por Manoel Ucha Díaz, docente, e organizada polo Concello de O Rosal dentro do ciclo Cafés en Igualdade.

**Hora da actividade:** ás 17:30 horas.

**Lugar da actividade:** pendente de confirmar.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** non precisa. Máis información no tlf. 986 625 000 ou no correo [igualdade@orosal.gal](mailto:igualdade@orosal.gal).