



Allariz

Venres 6

Obradoiro “Prevención de úlceras e caídas”

Descrición: Obradoiro sobre prevención de úlceras por presión e caídas.

Organizado por: Escolas de saúde co centro de saúde de Allariz.

Hora: 9:30 horas.

Lugar: O fogar do maior. Concello de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral. Principalmente persoas coidadoras.

Inscrición: non require.

A Rúa

Todos os mércores

Roteiro saudable

Descrición: Camiñadas grupais e gratuítas, guiadas por persoas voluntarias, deseñadas para promover o exercicio físico moderado e reducir o risco de cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o cancro e o Concello de A Rúa.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída O Aguillón. .

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: información [988 21 93 00](tel:988219300).

Barbadás

Martes 3

XI Castro Trail Extrem

Descrición: **carreira** con dúas modalidades: curta, para Promesas, Sénior e Másters, e longa, dirixida a Sénior, Máster 1 e Máster 2. As categorías non son acumulativas.

Organizado por: Club Castro Trail en colaboración co Concello de Barbadás.

Hora: ás 9:45 e as 10:15. Dorsais a partir das 8:00 horas e ate 15 minutos antes na saída/meta.

Lugar: saída Parque da Liberdade da Valenzá,

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o martes 10

[inscipción](#)



Celanova

Martes 3

Cociña de Entroido para diabéticos

Descrición: obradoiro para aprender a elaborar doces máis saudables. Ademais, faranse medicións de glicosa.

Organizado por: Asociación Auria Diabetes en colaboración co Concello de Celanova e a Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora: 16:00 horas

Lugar: centro sociocomunitario de Celanova

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: antes do 2 de febreiro.

[648 802 361](tel:648802361) ou na web da Escola de Saúde.

Lobeira

Venres 13 e Martes 24

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal

Muíños

Luns 9 e 23

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal



O Barco de Valdeorras

Todos os mércores

Roteiro saudable

Descrición: Camiñadas grupais e gratuítas, guiadas por persoas voluntarias, deseñadas para promover o exercicio físico moderado e reducir o risco de cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o cancro e o Concello de O Barco de Valdeorras

Hora: 16:15 horas.

Lugar: saída Pasarela do Malecón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: información [988 21 93 00](tel:988219300).

Ourense

Todos os xoves

Roteiro saudable

Descrición: Camiñadas grupais e gratuítas, guiadas por persoas voluntarias, deseñadas para promover o exercicio físico moderado e reducir o risco de cancro.

Organizado por: Asociación Española contra o cancro e o Concello de Ourense.

Hora: 11:00 horas.

Lugar: saída Ponte Romana

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: información [988 21 93 00](tel:988219300).

Mércores 11

Curso de técnicos de coidados auxiliares de enfermería

Descrición: Charla/obradoiro de coidados auxiliares de enfermería.

Organizado por: Asociación Diabética Auria.

Hora: 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: CIFP Marcos Valcárcel de A Carballeira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripción: non require.



Mércores 18

Abordaxe da sexualidade na enfermidade renal crónica

Descrición: Obradoiro sobre a sexualidade na enfermidade renal crónica.

Organizado por: Asociación ALCER Ourense en colaboración co Complexo Hospitalario Universitario de Ourense.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas

Lugar: Aula Prol, CHUO.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares e persoal sanitario.

Inscripción: 988 229 615 / 663 780 330

Ou Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Mércores 18

Prevención da dor lumbar

Descrición: obradoiro/charla sobre a prevención da dor lumbar.

Organizado por: Escolas de saúde co centro de saúde de A Ponte.

Hora: 13:00 horas.

Lugar: centro de saúde de A Ponte.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: non require.

Padrenda

Martes 3 e Sábado 21

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. 629 757 961

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal



Porqueira

Venres 6 e Xoves 26

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal

Quintela de Leirado

Xoves 12 e Sábado 28

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal

Rairiz de Veiga

Xoves 5 e Mércores 18

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal



Ramirás

Mércores 11 e 25

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal

Ribadavia

todos os venres

Club do debuxo

Descrición: espazo aberto para debuxar en compañía, coñecer xente e compartir creatividade. Non fai falta saber debuxar nin facelo perfecto.

Organizado por: Concello de Ribadavia en colaboración do Corpo Europeo de Soliradiedade e Ilustrando Dudas e Omix Ribadavia.

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

Lugar: rúa Casa da Cultura. Sala anexa á biblioteca.

Poboación: Idade mínima 16 anos. Disporase de material básico en caso de necesidade.

Inscripcións: [Omix Ribadavia](#).

Mércores 11 e 25

Clube de Lecturas Ilustradas

Descrición: clube de lectura para ler, analizar e debater sobre libros ilustrados, cómics e novelas gráficas de todo tipo con lo Bru, profesional da ilustración, mentora e consultora.

Organizado por: Concello de Ribadavia en colaboración do Corpo Europeo de Soliradiedade e Ilustrando Dudas.

Hora: de 19:00 a 20:00 horas.

Lugar: rúa Casares 6, baixo. Ribadavia.

Poboación: Idade mínima 16 anos.

Inscripcións: Non require.



Verea

Mércores 4 e Venres 20

A Furgoteca

Descrición: biblioteca itinerante sobre rodas que achega libros e cultura a diferentes lugares.

Organizado por: Xunta de Galicia como parte do servizo de bibliotecas móbiles da Comunidade en colaboración cos Concellos.

Hora: Consultar os diferentes horarios na web.

Lugar: Consultar o detalle dos itinerarios na web.

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. [629 757 961](tel:629757961)

Afurgotecaoccidental.ourense@xunta.gal

Verín

Mércores 4

Mesas informativas

Descrición: mesas informativas para resolver dúbidas, ofrecer información e dar a coñecer novidades sobre a enfermidade do cancro, así como talleres, actividades recreativas e grupos de apoio para pacientes.

Organizado por: Asociación Española contra o cancro e Concello de Verín.

Hora: de 10:00 a 13:30 horas

Lugar: Rúa Lisa e Hospital Público de Verín

Poboación: poboación xeral.

Inscripcións: Non require. Información no teléfono [685728039](tel:685728039)