



Cangas

Martes 3

A comunicación no proceso da enfermidade oncolóxica

Descrición: charla impartida por M^a del Mar Blanco Casais, psicooncológa da AECC Pontevedra, dentro da programación da 3^a edición do ciclo "Falando da saúde".

Organizado por: Concello de Cangas.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: salón de plenos da casa do Concello (Avda. De Castelao, 2) – Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 12

O meu DAI máis EU

Descrición: charla impartida por Susana Portela, Manuel Pena e Alberto Bermúdez, da Asociación española de miocardiopatía hipertrófica, dentro da programación da 3^a edición do ciclo "Falando da saúde".

Organizado por: Concello de Cangas.

Hora: ás 18:30 horas.

Lugar: salón de plenos da casa do Concello (Avda. De Castelao, 2) – Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 26

Logopedia e atención temperá

Descrición: charla impartida por Rosi Neira, logopeda en representación da Asociación No Estamos Solos (NES), dentro da programación da 3^a edición do ciclo "Falando da saúde".

Organizado por: Concello de Cangas.

Hora: ás 18:30 horas.

Lugar: salón de plenos da casa do Concello (Avda. De Castelao, 2) – Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Covelo

Próximo inicio (9 de marzo)

Iniciación ao mundo dixital

Descrición: curso no que os participantes aprenderán a manexarse en Internet, facer videochamadas, usar a banca dixital e navegar con seguridade.

Organizado por: Fundación Cibervoluntarios coa colaboración do Concello de Covelo.

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

Lugar: Sala multiusos (debaixo da Galiña Azul) – Covelo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 60 anos.

Inscricións: ata o 19 de febreiro no Concello de Covelo, de luns a venres de 9:00 a 14:00 horas.

Moaña

Mércores 4

Alimentación saudable despois dos 60 anos

Descrición: sesión formativa impartida por Jaime Juncal, nutricionista, dentro da Escola de Saúde do Concello de Moaña.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Multiusos de Domaio (Paseo marítimo de Domaio) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mércores 11

Pantallas, redes e límites: como educar na era dixital

Descrición: sesión formativa da Escola de familias do Concello de Moaña, impartido por Laura Durán, psicóloga.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: varios horarios a elixir, de 11:00 a 12:30, de 17:30 a 19:00 ou de 19:30 a 21:00 horas.

Lugar: Ludoteca municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: familias.

Inscricións: no teléfono 986 315 038, en horario de tarde.



Moaña

Luns 23

Alimentación saudable despois dos 60 anos

Descrición: sesión formativa impartida por Jaime Juncal, nutricionista, dentro da Escola de Saúde do Concello de Moaña.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Multiusos de Meira (Porto de Meira, 5) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mondariz Balneario

Do 16 ao 18

Formación dixital inicial

Descrición: sesións formativas sobre uso básico e seguridade do teléfono móbil, aplicacións do día a día, bulos e noticias falsas, redes sociais e creación de contidos audiovisuais.

Organizado por: Concello de Mondariz Balneario.

Hora: de 17:00 a 20:00/19:00 horas.

Lugar: Espazo de cotraballo (Avda. De Vilasobroso, 2 – Centro de saúde) – Mondariz Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas empadroadas en concellos de menos de 5.000 habitantes.

Inscricións: na biblioteca ou no correo mondarizbalneario.rbgalicia@eidolocal.es.

Próximo inicio (do 2 ao 4 de marzo)

Formación dixital avanzada

Descrición: sesións formativas sobre uso responsable da tecnoloxía, seguridade en internet e redes sociais, cidadanía e identidade dixital, a intelixencia artificial e infancia e tecnoloxía.

Organizado por: Concello de Mondariz Balneario.

Hora: de 17:00 a 20:00/19:00 horas.

Lugar: Espazo de cotraballo (Avda. De Vilasobroso, 2 – Centro de saúde) – Mondariz Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas empadroadas en concellos de menos de 5.000 habitantes.

Inscricións: na biblioteca ou no correo mondarizbalneario.rbgalicia@eidolocal.es.



Ponteareas

Xoves 5

Voluntariado e turismo responsable. Viaxes que transformas vidas.

Descrición: encontro para dar a coñecer dúas iniciativas sociais lideradas por mulleres: AfricSoul e Viaxes Tumaini.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: de 18:30 a 20:30 horas.

Lugar: Aula UNED Ponteareas (praza Maior, 39) – Ponteareas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: persoalmente na Aula UNED Ponteareas ou no seguinte [enlace](#). Actividade de balde.

Redondela

Xoves 12

Autocoidado sen culpa

Descrición: sesión formativa da Escola de familias da Asociación Lenda, configurada como un espazo de formación, apoio mutuo e autocoidado.

Organizado por: Asociación Lenda Saúde Mental.

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

Lugar: sede da Asociación Lenda (r/Reveriano Soutullo, 57) – Redondela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente familiares de persoas con problemas de saúde mental.

Inscricións: no teléfono [986 404 200](#) e no WhatsApp [653 794 995](#).

O Rosal

Domingo 22

Trail Adventure Muíños do Folón

Descrición: carreira con dúas distancias, 21 e 12 km; as características do terreo, a orografía e a climatoloxía fan que sexa unha proba dura para a que se precisa unha boa preparación.

Organizado por: NOKAO, en colaboración co Concello e a Comunidade de Montes de O Rosal.

Hora: a partir das 10:00 horas.

Lugar: saída da praza do Calvario – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación de 16 anos en diante.

Inscricións: ata o 18 de Febreiro no seguinte [enlace](#).



O Rosal

Xoves 26

A beleza é ser diferente. A miña particular forma de ser muller

Descrición: charla-café impartida por Ana Pérez Cardoso, sexóloga especialista en educación, xénero e igualdade, dentro da programación do ciclo "Cafés en Igualdade".

Organizado por: Concello de O Rosal.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Cafetería Juan (Rúa do Couso, 18) – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Salceda de Caselas

Próximo inicio (luns ou martes)

Cultiva a mente

Descrición: programa formativo que proporcionará consellos saudables para o teu cerebro, estimulación das capacidades cognitivas e fomento da socialización e das emocións positivas.

Organizado por: Concello de Salceda de Caselas e AFAGA Alzheimer.

Hora: Grupo 1, luns de 9:30 a 11:30 horas; Grupo 2, luns de 11:30 a 13:30 horas; Grupo 3, martes de 11:00 a 13 horas.

Lugar: Lar da Memoria M^a Teresa Miras Portugal (Vendanova, 33 / San Xurxo) – Salceda de Caselas.

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

Inscricións: no Rexistro xeral do Concello ou nsa Sede electrónica.

Próximo inicio (xoves)

Coida o corpo

Descrición: programa dirixido a fomentar a actividade física, manter ou mellorar as capacidades físicas e motrices e favorecer a socialización e as emocións positivas.

Organizado por: Concello de Salceda de Caselas e AFAGA Alzheimer.

Hora: Grupo 1, de 10:00 a 11:00 horas; Grupo 2, de 11:30 a 12:30h.

Lugar: Lar da Memoria M^a Teresa Miras Portugal (Vendanova, 33 / San Xurxo) – Salceda de Caselas.

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

Inscricións: no correo inef.oscar@afaga.com ou no Tlf. 621 49 17 37.



Tomiño

Luns 9

Impacto da tecnoloxía no desenvolvemento cognitivo da infancia e da adolescencia

Descrición: conferencia impartida por María Couso, pedagoga e divulgadora, dentro da programación da XI Semana da Educación do Concello de Tomiño.

Organizado por: Concello de Tomiño.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Auditorio de Goián (Avda. Pío Troncoso, 90 / Goián) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do seguinte [enlace](#).

Martes 10

Romper o silencio, claves para a prevención das condutas autolesivas na mocidade

Descrición: conferencia impartida por Enric Armengou, psiquiatra especializado en condutas autolesivas e asesor do Ministerio de Sanidade no Plan Nacional de Prevención do Suicidio, dentro da programación da XI Semana da Educación do Concello de Tomiño.

Organizado por: Concello de Tomiño.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Auditorio de Goián (Avda. Pío Troncoso, 90 / Goián) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do seguinte [enlace](#).

Mércores 11

Comunicación efectiva coas novas xeracións

Descrición: conferencia impartida por David Pastor, divulgador de filosofía e pensamento crítico, dentro da programación da XI Semana da Educación do Concello de Tomiño.

Organizado por: Concello de Tomiño.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Auditorio de Goián (Avda. Pío Troncoso, 90 / Goián) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do seguinte [enlace](#).



Tomiño

Xoves 12

A educación sexual: que ten que ver coa saúde mental?

Descrición: conferencia impartida por Miriam Al-Abid, xinecóloga e divulgadora, dentro da programación da XI Semana da Educación do Concello de Tomiño.

Organizado por: Concello de Tomiño.

Hora: ás 19:00 horas .

Lugar: Auditorio de Goián (Avda. Pío Troncoso, 90 / Goián) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do seguinte [enlace](#).

Vigo

Xoves, do 5 de febreiro ao 9 de abril

Corpo san para unha mente en forma

Descrición: obradoiros no que os asistentes adquirirán técnicas para utilizar en momentos de ansiedade ou estrés así como hábitos de movemento para reducir a dor crónica ou as descompensacións que producen as posturas incorrectas diarias.

Organizado por: UNED Pontevedra.

Hora: de 18:00 a 21:00 horas .

Lugar: Aula UNED Vigo (Avda. Beiramar, 59 - 4º – Auditorio Mar de Vigo) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: persoalmente na Aula UNED Vigo ou no seguinte [enlace](#).

Prezo: 53€. Material necesario: roupa cómoda, esteira, manta pequena, caderno e bolígrafo.

Luns, do 9 de febreiro ao 4 de maio

Aprendendo a utilizar o ordenador, o teléfono móbil e as redes sociais

Descrición: curso para adquirir autonomía e confianza no manexo do ordenador, navegación por internet, emprego de aplicacións móbiles básicas e uso de redes sociais de xeito seguro.

Organizado por: UNED Pontevedra.

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

Lugar: Aula UNED Vigo (Avda. Beiramar, 59 - 4º – Auditorio Mar de Vigo) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas sen coñecementos informáticos ou con experiencia moi limitada, especialmente persoas maiores.

Inscricións: persoalmente na Aula UNED Vigo ou no seguinte [enlace](#).

Prezo: 45€.



Vigo

Sábado 14

Bailes en Vigo - Cabral

Descrición: sesión de baile dentro do ciclo "Bailes en Vigo" dirixido a fomentar a participación e a socialización das persoas maiores.

Organizado por: Concello de Vigo.

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

Lugar: AVCD Santa Mariña de Cabral (Avda. Santa Mariña, 95 / Cabral) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente maiores de 55 anos.

Inscricións: non precisa.

Sábado 28

Bailes en Vigo - Castrelos

Descrición: sesión de baile dentro do ciclo "Bailes en Vigo" dirixido a fomentar a participación e a socialización das persoas maiores.

Organizado por: Concello de Vigo.

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

Lugar: AV Monte da Mina Castrelos (Camiño da Galindra, 16) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente maiores de 55 anos.

Inscricións: non precisa.