



Cangas

Martes 06 de maio

Falando da saúde: Lupus

Descrición: charla impartida pola Asociación Galega de Lupus, dentro do ciclo de charlas "Falando da Saúde".

Organizado por: AFIMO (Asociación de persoas afectadas por fibromialxia do Morrazo) en colaboración co Concello de Cangas.

Hora: ás 19:30 horas.

Lugar: salón de plenos do Concello de Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 15 de maio

Falando de saúde: A fibromialxia na menopausia

Descrición: charla impartida pola Dra. Eva Estévez, da Casa do Mar de Cangas, colaboradora de AFIMO, dentro do ciclo de charlas "Falando da Saúde".

Organizado por: AFIMO (Asociación de persoas afectadas por fibromialxia do Morrazo) en colaboración co Concello de Cangas.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: salón de plenos do Concello de Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Xoves 22 de maio

Falando de saúde: A saúde empeza na cabeza. A importancia de coidar a saúde mental propia e allea en tempos complexos

Descrición: charla impartida por Estrela Gómez Gómez, psicóloga de DOA Saúde Mental, dentro do ciclo de charlas "Falando da Saúde".

Organizado por: AFIMO (Asociación de persoas afectadas por fibromialxia do Morrazo) en colaboración co Concello de Cangas.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: salón de plenos do Concello de Cangas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



A Cañiza

Xoves 08 de maio

Educación sexual: promoción do respecto e comprensión da sexualidade

Descrición: charla impartida por Lucía Fernández, educadora social, dentro do Programa "En familia todos contan".

Organizado por: Unidade de Prevención de drogodependencias e outras Condutas Adictivas dos Concellos da Cañiza, Arbo, Crecente e Melón.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: Edificio Multiusos (r/ Progreso, 21) – A Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais con fillos en idade preescolar e escolar.

Inscripcións: non precisa.

Venres 09 de maio

Ciberseguridade: primeiros pasos

Descrición: charla sobre seguridade TIC avanzada.

Organizado por: Rede CeMIT – AMTEGA (Axencia de Modernización Tecnolóxica de Galicia).

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

Lugar: Aula CeMIT A Cañiza (Rúa do Progreso, s/n - Nacional 120) – A Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: persoas a partir de 16 anos.

Inscripcións: ata o 8/05/2025 na web [Ciberseguridade, primeiros pasos | CeMIT](#)

Xoves 29 de maio

Coeducación familiar: a importancia da igualdade de xénero

Descrición: charla impartida por Lucía Fernández, educadora social, dentro do Programa "En familia todos contan".

Organizado por: Unidade de Prevención de drogodependencias e outras Condutas Adictivas dos Concellos da Cañiza, Arbo, Crecente e Melón.

Hora: de 18:00 a 19:30 horas.

Lugar: Edificio Multiusos (r/ Progreso, 21) – A Cañiza.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais con fillos en idade preescolar e escolar.

Inscripcións: non precisa.



Covelo

Sábado 10 de maio

Roteiro Forca do Lobo PRG-231

Descrición: ruta de sendeirismo acompañada por un guía experto que dará información sobre a contorna natural, a flora e fauna local e a historia, dentro do programa "Roteiros e visitas guiadas 2025".

Organizado por: Concello de Covelo.

Hora: confirmarase ao realizar a inscrición.

Lugar: Área O Outeiro / Campo - Covelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do tlf. 654 500 652 ou do correo oficinadeturismocovelo@gmail.com dende unha semana antes da actividade.

Gondomar

Martes 06 e xoves 08 de maio

Uso do teléfono móbil como ferramenta tecnolóxica

Descrición: seminario dentro do Programa Universitario de Maiores dirixido a aprender a sacarlle partido ao móbil para comunicarse, informarse e moito máis.

Organizado por: Universidade de Vigo e Concello de Gondomar.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Centro Neural - Xefatura da Policía Local - Gondomar.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 50 anos.

Inscricións: máis información no tlf. 986 36 01 01 e web maiores.uvigo.es

A Guarda

Venres 09 de maio

Pintura en tea

Descrición: obradoiro gratuito en colaboración coa Asociación Érguete Baixo Miño dentro do programa Tardeo, de dinamización do lecer xuvenil.

Organizado por: OMIX - Concello de A Guarda.

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

Lugar: Aula municipal - Casa dos Alonso - A Guarda.

Poboación á que vai dirixida: mocidade entre 14 e 30 anos. Se quedan prazas baleiras poderán ser ocupadas por poboación doutros tramos de idade.

Inscricións: enviando un correo electrónico a informacion@aguarda.es co nome, teléfono e actividades nas que se quere participar por orde de preferencia.



A Guarda

Sábado 10 de maio

Xabrons de glicerina

Descrición: obradoiro gratuito en colaboración coa Asociación San Xerome dentro do Programa Tardeo, de dinamización do lecer xuvenil.

Organizado por: OMIX – Concello de A Guarda.

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

Lugar: Aula escola de San Xerome (r/ Concepción Arenal) – A Guarda

Poboación á que vai dirixida: mocidade entre 14 e 30 anos. Se quedan prazas baleiras poderán ser ocupadas por poboación doutros tramos de idade.

Inscricións: enviando un correo electrónico a informacion@aguarda.es co nome, teléfono e actividades nas que se quere participar por orde de preferencia.

Moaña

Martes 06 e 20 de maio

Educación dixital

Descrición: obradoiro enmarcado no subprograma Sentir e Pensar do programa Educar en Igualdade.

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: 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: Ludoteca Municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de educación primaria.

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

Mércores 07 e 21 de maio

Redes sociais

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Moaña enmarcado no subprograma Sentir e Pensar do programa Educar en Igualdade.

Organizado por: Concello de Moaña.

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

Lugar: Ludoteca Municipal (r/ Ramón Cabanillas, 18) - Moaña.

Poboación á que vai dirixida: alumnado de educación secundaria.

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



Moaña

Mércores 14 de maio

Pornografía e Redes sociais

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

Organizado por: Concello de Moaña.

Hora: 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: 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.

Mondariz

Días 20, 21, 22, 23 e 27 de maio

Internet

Descrición: obradoiro gratuito sobre uso de internet dirixido a persoas maiores.

Organizado por: Ciber Voluntarios en colaboración co Concello de Mondariz.

Hora: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Biblioteca Municipal (r/ Merouces, 18) - Mondariz.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 58 anos.

Inscricións: ata o 5 de maio no tlf. 986 656 058 ou no correo servizos.sociais@mondariz.gal.

Mondariz Balneario

Martes 27 de maio

Encontro de maiores

Descrición: xornada de encontro mensual de persoas maiores veciñas de Mondariz-Balneario na que se realizan diversas actividades lúdicas, culturais...

Organizado por: Concello de Mondariz-Balneario.

Hora: a partir das 17:30 horas.

Lugar: Casa do Concello de Mondariz-Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 75 anos.

Inscricións: confirmar a asistencia e/ou necesidade de transporte nos teléfonos: 986656136 (Maite/Mariluz) ou 661536890 (Rosa Alcalde).



Ponteareas

Domingo 25 de maio

Sestelo - Clásica Álvaro Pino

Descrición: marcha ciclodeportiva de carácter non competitivo que percorre os concellos de Ponteareas, Salvaterra de Miño, As Neves, Arbo, A Cañiza, Mondariz, Mondariz Balneario e Pazos de Borbén.

Organizado por: Asociación Deportiva Cultural Plan C.

Hora: a partir das 9:10 horas.

Lugar: saída da praza de Bugallal – Ponteareas.

Poboación á que vai dirixida: persoas con licencia federativa de ciclismo en vigor (pódese solicitar licencia dun día).

Inscripcións: ata o 18 de maio na web [Clásica Álvaro Pino Inscripción](#)

O Porriño

Sábado 10 de maio

Curso de defensa persoal feminina e aspectos xurídicos

Descrición: curso dirixido a integrar na vida diaria das mulleres hábitos de seguridade persoal e promover a súa confianza e autoestima. Contará coa asistencia do maxistrado D. Juan José Trashorras.

Organizado por: Concello de O Porriño.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: Pavillón municipal de deportes (r/ Doadores de Sangue) – O Porriño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: non precisa. Aforo limitado.

Redondela

Xoves 22 de maio

Como acompañar os procesos de cambio

Descrición: actividade enmarcada na Escola de Familias da comunidade educativa de Redondela ao abeiro do Programa Plan Corresponsables. Opción de servizo de Kanguraxe.

Organizado por: CEIP de Laredo.

Hora: de 17:30 a 19:30 horas.

Lugar: CEIP de Laredo (Rúa do Peirao, 3) - Chapela – Redondela.

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

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



Redondela

Domingo 01 de xuño

Redondela en marcha contra o cancro

Descrición: VI marcha contra o cancro cun percorrido de 8 km e dificultade baixa que se celebrará o vindeiro 1 de xuño de 2025.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro en Redondela.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: saída da Alameda de Redondela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 29 de maio na web [Redondela VI Marcha Contra o Cancro 2025](#). A inscrición (adultos, 6€ con camiseta de agasallo; nenos/as ata 12 anos, gratuíta sen camiseta) inclúe bolsa de avituallamento.

O Rosal

Xoves 24 de maio

Cafés en Igualdade: Transformar a culpa, convivir coa imperfección.

Descrición: charla-café impartida por Andrea Iglesias, psicóloga., e organizada polo Concello de O Rosal.

Organizado por: Concello de O Rosal.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: locais de hostalería do Concello (pendente de confirmar).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa. Máis información no tlf. 986 625 000 ou no correo igualdade@orosal.gal

Salvaterra de Miño

Sábados 10, 17, 24 e 31 de maio

Mindfulness para mulleres

Descrición: obradoiro gratuíto para aumentar o benestar psicolóxico e reducir o estrés a través do mindfulness e a intelixencia emocional.

Organizado por: Concellería Igualdade - Concello de Salvaterra de Miño

Hora: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: Casa do Conde (praza do Castelo) – Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: a través do correo comunicacion@concellodesalvaterra.org ou do tlf. 629 770 177.



Tomiño

Luns 5 de maio

Obradoiro de cociña: pasta fresca e vexetais

Descrición: actividade de balde dentro do programa Primavera no Mercado 2025.

Organizado por: Asociación de Praceiros e Praceiras do Mercado de Tomiño en colaboración co Concello.

Hora: de 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: Mercado de Tomiño (Praza do Seixo) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través da web [Primavera no Mercado 2025 Tomiño](#)

Luns 19 de maio

Obradoiro de cociña: cociña internacional

Descrición: actividade de balde dentro do programa Primavera no Mercado 2025.

Organizado por: Asociación de Praceiros e Praceiras do Mercado de Tomiño en colaboración co Concello.

Hora: de 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: Mercado de Tomiño (Praza do Seixo) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través da web [Primavera no Mercado 2025 Tomiño](#)

Tui

Sábado 03 de maio

Celebración do Día Mundial do Parkinson

Descrición: acto de celebración do día mundial do Parkinson consistente nunha a charla titulada "O corazón tamén se adestra" e as actuacións da Escola de Danza Paula Cobián e de Miguel Cerqueira.

Organizado por: Asociación Parkinson Baixo Miño.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: Liceo Casino de Tui (Avda. Da Concordia, 2) – Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Tui

Venres 09 de maio

As enfermidades de Parkinson

Descrición: conferencia a cargo do Dr. J. Ramón Lorenzo González, Xefe do Servizo de Neuroloxía do Hospital Povisa.

Organizado por: Asociación Parkinson Baixo Miño.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: Sala Félix Rodríguez – Edificio Francisco Sánchez (Área Panorámica) – Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Venres 23 de maio

Vivir positivamente con Parkinson

Descrición: obradoiro sobre a enfermidade de Parkinson que inclúe unha sesión de mindfulness; durante o descanso servírase unha merenda.

Organizado por: Asociación Parkinson Baixo Miño.

Hora: a partir das 17:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario de Tui (r/ Colón, 10) – Tui.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Vigo

Mércores de maio

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo. En caso de choiva, impártese un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Organizado por: Centro de Saúde Beiramar.

Hora: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Vigo

Mércores 07 de maio

Emprego dixital e LinkedIn

Descrición: obradoiro sobre mecanismos para a busca de emprego a través de internet, impartido por Xosé Alberte Cea, orientador laboral do Concello de Vigo.

Organizado por: Rede CeMIT – AMTEGA (Axencia de Modernización Tecnolóxica de Galicia).

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

Lugar: Aula CeMIT Vigo (Avda. Beiramar, 59 - Auditorio Pazo Congressos Mar de Vigo - 5ª planta).

Poboación á que vai dirixida: persoas a partir de 16 anos.

Inscripcións: ata o 6 de maio a través da web [Emprego Dixital e LinkedIn | CeMIT](#)

Venres 09 de maio

O Fogar e as adicións. Unha perspectiva de xénero

Descrición: XI Encontro Estatal de profesionais do ámbito de xénero, drogas e adicións.

Organizado por: Proxecto Malva da Fundación Salud y Comunidad en colaboración co Concello de Vigo.

Hora: de 9:30 a 14:30 horas.

Lugar: Auditorio municipal do Concello de Vigo (Praza do Rei, 1).

Poboación á que vai dirixida: profesionais do ámbito do xénero e adicións.

Inscripcións: a través do seguinte formulario [XI Encontro profesionais Xénero, Drogas e Adicións Vigo](#)

Venres 09 e 16 de maio

¿Como afrontar citas médicas?

Descrición: obradoiro de comunicación cos profesionais da saúde.

Organizado por: ADICAM (Asociación de diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico).

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Oficina Municipal Distrito Casco Vello (r/ Oliva, 12) - Vigo

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no tlf. 629 945 925.



Vigo

Venres 09 e 16 de maio

Aula dixital: Fotografar dende o móbil

Descrición: obradoiro destinado a adquirir coñecementos e habilidades para sacarlle máis partido ao smartphone (Android).

Organizado por: Servizo de Igualdade do Concello de Vigo.

Hora: de 18:30 a 20:00 horas.

Lugar: Casa das Mulleres de Vigo (r/ Romil, 20).

Poboación á que vai dirixida: mulleres maiores de 18 anos con coñecementos básicos no manexo do móbil; terán preferencia as empadroadas no Concello de Vigo.

Inscricións: ata cubrir prazas enviando o [formulario de inscrición](#) aos correos casadasmulleres@vigo.org ou ofi.muller@vigo.org.

Sábado 10 de maio

Bailes en Vigo - Beade

Descrición: actividade gratuíta de baile social con música orientada e adaptada os diferentes gustos, acompañada pola animación do programa de avellentamento activo.

Organizado por: Concello de Vigo.

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

Lugar: local da Asociación de Veciños de Beade (Estrada Coutada, 42 / Beade) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos, soas ou acompañadas.

Inscricións: non precisa, prazas limitadas ao aforo do local.

Martes 20 de maio

Narrativa e vivencias persoais en Enfermidade renal Crónica (ERC)

Descrición: obradoiro impartido por Francisco Pérez, traballador social, e Lorena García, psicóloga, de ALCER (Asociación para a Loita Contra as Enfermidades do Ril).

Organizado por: Escola galega de saúde para cidadáns.

Hora: de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar: Hospital Ribera Povisa (r/ Salamanca, 5) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, cuidadores e cidadanía en xeral.

Inscricións: a través da web [Inscrición Narrativa e Vivencias ERC](#)



Sábado 24 de maio

Sendeirismo e calma

Descrición: ruta de sendeirismo con prácticas de relaxación e redución do estrés guiadas por profesionais sanitarias (1 vez/mes por montes próximos a Vigo).

Organizado por: Emlaces, proxecto de benestar emocional.

Hora: de 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: Monteferro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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

Bailes en Vigo - Cabral

Descrición: actividade gratuíta de baile social con música orientada e adaptada os diferentes gustos, acompañada pola animación do programa de avellentamento activo.

Organizado por: Concello de Vigo.

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

Lugar: Centro Cultural Recreativo Cabral - Becerreira (r/ Becerreira. 145 / Cabral) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos, soas ou acompañadas.

Inscripcións: non precisa, prazas limitadas ao aforo do local.

Sábados 31 de maio e 7 de xuño

Xornadas Inclusión Educativa e benestar emocional. Colaboración entre escola e familias

Descrición: xornadas dirixidas a familias e docentes nas que haberá charlas sobre dislexia, altas capacidades e saúde mental, así como obradoiros a cargo da Fundación Igualarte. Servizo de ludoteca previa inscrición en foanpas@foanpas.com.

Organizado por: Centro de Formación e Recursos de Vigo (CFR) coa colaboración de FOANPAS (Federación ANPAS Vigo) e Asociación Inventiva.

Hora: de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: CFR de Vigo (r/ Rocío, 72 / Coia) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: familias e docentes do ensino público.

Inscripcións: no correo foanpas@foanpas.com ou no tlf. 986 298 812 para as familias; a través de FProfe para docentes.