



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 1 de Marzo

Cociña de Entroido Interxeracional para diabéticos

Descrición: organizado pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de que as persoas con diabetes adquiren habilidades básicas de cociña adaptadas ás súas necesidades, aprendan a recoñecer nutrientes, familiarizarse co uso de ingredientes saudables e alternativos...

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

Lugar da actividade: cocina e instalacións de Milhflor (Dtr. Fleming nº 53- Ourense).

Poboación á que vai dirixida: pacientes con diabetes, familiares e cidadanía e maiores de 14.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Luns 3 de Marzo

Apoio no fogar de persoas con Dano Cerebral Adquirido

Descrición: curso de introdución ao dano cerebral adquirido que recolle as principais pautas para a abordaxe desta discapacidade no domicilio (comunicación, alimentación, cambios posturais, intimidade, hixiene...). Modalidade: formación en liña.

Hora da actividade: 18 horas de formación (do Luns 3 o Venres 28 de marzo)

Lugar da actividade: teleformación na escoladanocerebralgalicia.org

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras formais e informais de persoas con dano cerebral adquirido e/ou outras discapacidades, persoal de SAF, alumnado da área sociosanitaria, poboación en xeral.

Inscripcións: aberta, gratuíta e con inscrición requirida. [Dano Cerebral Adquirido](#)





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras.

Venres 7 de Marzo

"A imaxe da muller ourensá, entre o continuismo e a ruptura do primeiro terzo do século XX"

Descrición: actividade organizada polo Ateneo, conferenciante: Rosa María Cid Galante, ten moitas publicacións sobre mulleres ourensás destacadas e sobre feminismo.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Marcos Varcарcel.

Poboación da actividade: poboación xeral.

Inscricións: non require.

"A revolución amorosa"

Descrición: charla organizada polo concello de Allariz incluída na programación da XXI Xornadas pola Igualdade 2025, conferenciante Coral Herrera.

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Fogar dos Maiores Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.

"Tardeo do 8M día da Muller"

Descrición: actividade organizada polo Concello de Esgos en conmemoración do 8 de marzo Día da Muller no que se levará a cabo un obradoiro de candeas, un coloquio feminista e petiscos no remate.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Parada Justel.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: nos Servizos Sociais do Concello de Esgos ata o 5 de marzo, teléfono: 988290000.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 8 de Marzo

"Soñando inventei"

Descrición: espectáculo musical organizado polo Concello de Allariz incluído na programación das XXI Xornadas pola Igualdade 2025.

Hora da actividade: 17:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: público familiar ata completar aforo.

Inscricións: non require.

Domingo 9 de febreiro

"Carreira Soy Libre para Correr"

Descrición: carreira inclusiva, en conmemoración do Día Internacional da Muller (8M), levándose a cabo nun recorrido adaptado a persoas con mobilidade reducida.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Praza Maior de Ourense (saída e chegada).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Carrera de la mujer - Ourense](#)

"Carreira de la Mujer en Ourense 2025"

Descrición: carreira inclusiva e non competitiva organizada pola Concellería de Deportes do Concello de Ourense e a Concellería de Igualdade na que as mulleres serán as protagonistas e tamén se fomentará o deporte en familia. O percorrido será urbano polas distintas rúas de Ourense. A carreira popular será de 5 km e a carreira inclusiva de 1 km.

Hora da actividade: 11:00 horas a carreira absoluta e ás 10:50 horas a carreira inclusiva.

Lugar da actividade: Praza Maior de Ourense (saída e chegada).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Domingo 9 de Marzo

Inscripcións:

[VI Carrera de la Mujer Ourense 2025. Inscripciones e info – Sportmaniacs](#)

(os dorsais entregaránse o venres día 7 e sábado día 8 de marzo na tenda RUNMANIAK: Rúa Samuel Eijan nº9 baixo de Ourense de 10:30 a 13:30 y de 16:30 a 20:30 horas.

(o día da proba non se entregarán dorsais).

Luns 10 de Marzo

“O autocoidado emocional nas mulleres”

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de promover a saúde mental e emocional das mulleres e mellorar a súa calidade de vida.

Hora da actividade: 16:00-20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario do Carballiño.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 14anos.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)

Martes 11 de Marzo

“Obradoiro de solo pélvico”

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller, e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

Hora da actividade: 16:30-20:30 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario do Celanova.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 14anos.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)



AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 12 de Marzo

Charla Informativa sobre a Esclerose Múltiple, Parkinson e enfermidades raras

Descrición: actividade organizada pola asociación AODEMPER para informar e sensibilizar á cidadanía en relación á Esclerose Múltiple, Parkinson e enfermidades raras.

Hora da actividade: 17:00-18:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca Pública Municipal de Cenlle.

Poboación á que vai dirixida: calquera que queira saber sobre a asociación e as enfermidades que tratamos nela.

Inscricións: non require.

Primeiro auxilios para coidadores

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Chandrexa de Queixa.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Residencia Municipal de Chandrexa de Queixa.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral; principalmente persoas coidadoras.

Inscricións: non require.

Xoves 13 de Marzo

"Liderazgo ao fío do imposible"

Descrición: o aventureiro e escritor Sebastián Álvaro ofrecerá unha charla sobre liderazgo en situacións complicadas, compartindo a súa experiencia na montaña e como enfrontar desafíos extremos.

Hora da actividade: 20:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Marcos Varcancel.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 13 de Marzo

"Alimentación saudable, somos un equipo. Hixiene buco-dental"

Descrición: actividade da Escola de Coidadores organizada polo persoal do Centro de Saúde de Trives.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Trives.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require

"Mesas informativas no CHUO polo Día Mundial do Ril"

Descrición: actividade organizada por Alcer Ourense para informar á poboación sobre a enfermidade renal crónica, causas, prevención... e todas as inquiredanzas que poida ter a poboación en relación a este tema.

Hora da actividade: 10:00-13:30 horas.

Lugar da actividade: Complexo Hospitalario de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non require

Venres 14 de Marzo

"Psicomotricidade e Memoria"

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de facilitar técnicas para deseñar e executar programas de intervención que promovan a saúde, o benestar e a autonomía nas persoas maiores.

Hora da actividade: 16:30-19:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: coidadores e cidadanía xeral (maiores de 14anos).

Inscricións: non require.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Venres 14 de Marzo

"Obradoiro muller e saúde"

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de fomentar hábitos saudables nas mulleres, reforzar os seus coñecementos sobre saúde e aprender sobre métodos e ferramentas para o coidado da mesma.

Hora da actividade: 16:30-20:30 horas

Lugar da actividade: Centro Cultural Parada Justel (Carretera de Ourense nº8- Ourense).

Poboación á que vai dirixida: pacientes e cidadanía xeral (maiores de 14anos).

Inscricións: [Actividades Formativas](#)

"Escape Room: misión igualdade"

Descrición: actividade organizada polo Concello de Allariz incluído na programación das XXI Xornadas pola Igualdade 2025.

Hora da actividade: 18:00 horas.

Lugar da actividade: Casa da Mocidade de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: adolescentes entre 12 e 18 anos.

Inscricións: ata o 12 de marzo no correo electrónico mocidade@allariz.gal (máximo 30 participantes).

Sábado 15 de Marzo

"I Andaina da Santa Compañá".

Descrición: actividade non competitiva organizada entre o Concello de Vilamartín de Valdeorras e a empresa Valdeorras Turismo S.L na parroquia de Arnado.

Hora da actividade: 13:00 horas

Lugar da actividade: Castelo de Arnado.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [I Andaina da Santa Compañá](#) (recollida de dorsais o mesmo día de 16:00h a 19:00h). O prazo de inscrición comeza o 3 de febreiro e finaliza o 12 de marzo de 2025.





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Domingo 16 de Marzo

"Concerto Soul&Roll"

Descrición: actividade organizada polo concello de Allariz incluída na programación das XXI Xornadas pola Igualdade 2025.

Hora da actividade: 13:00 horas.

Lugar da actividade: Praza Maior de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.

""Il Carreira pola Igualdade Barbadás""

Descrición: actividade organizada pola Concellería de Igualdade. A proba disputarase no Concello de Barbadás polas rúas da Valenzá. O percorrido será de 5 km. É unha proba inclusiva, polo tanto poderán participar tódalas persoas ,correndo, camiñando, en cadeira de rodas, andador, bicicleta, patíns, patinetes...

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada na avenida de Celanova (Rotonda da Familia).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [Carreira pola Igualdade](#) (recollida de dorsal no Polideportivo Municipal de Barbadás).

Luns 17 de Marzo

Charla "Aproximación ao dano cerebral adquirido"

Descrición: charla informativa sobre as causas do dano cerebral adquirido, como o ictus ou os traumatismos craneoencefálicos. O obxectivo é describir as secuelas, sensibilizar e achegar referencias sobre os recursos de atención ao dano cerebral adquirido na zona de referencia.

Hora da actividade: 16:30 – 18:00 horas.

Lugar da actividade: Edificio Sociocomunitario Manuel Chamoso Lamas (Rúa Evaristo Riande, 25)

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Luns 17 de Marzo

Inscripcións: aberta, gratuíta e con inscrición requirida. Concello de Boborás-988402008. [Dano Cerebral Adquirido](#)

Mércores 19 de Marzo

"Obradoiro Pensar os corpos"

Descrición: obradoiro impartido por Ana Pérez Cardoso- educadora do CIMM, incluído no proxecto Convívere organizado pola Concellería de Igualdade do Concello de Ourense que inclúe dez obradoiros que se desenvolverán dende xaneiro ata maio.

Hora da actividade: 17:00-20:00h.

Lugar da actividade: Centro Municipal de Información a la Mujer (CIMM).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.

Inscripcións: na Concellería de Igualdade (Rúa Vasco da Ponte nº1) teléfono 988393191 ou no enderezo concelleriamuller@ourense.es
Asistencia en función de prazas libres.

Xoves 20 de Marzo

"Ven a camiñar con nós. Andaina saúdable + pilula informativa"

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Castro Caldelas.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: Saída – ruta da Ferrería.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non require.



AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 20 de Marzo

Obradoiro "Alimenta o teu corpo, sana a túa mente"

Descrición: actividade organizada pola asociación Alcer.

Hora da actividade: 16:00-18:00 horas.

Lugar da actividade: salón de actos do edificio multiusos do Concello do Barco de Valdeorras.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: en Alcer Ourense teléfono: 988229615/663780330

Sábado 22 de Marzo

" 15K Nocturna de Ourense Banco Mediolanum"

Descrición: actividade organizada por NOKAO, en colaboración co Concello de Ourense e o CC Ponte Vella. O evento terá dúas distancias, 15Km e 5Km, ademais dunha andaina de 12KM. A partir das 18 horas a 15K Nocturna Ourense Banco Mediolanum será solidaria a favor da Asociación Contra O Cancro Ourense, por iso, ademais do recadado coas inscricións, abrimos unha Fila 0 para realizar doazóns á devandita causa.

Hora da actividade: saída da proba 15K ás 19:00 horas e a de 5K será ás 19:15 horas.

Lugar da actividade: saída da ponte romana de Ourense e chegada ao centro comercial Ponte Vella.

Poboación á que vai dirixida: calquera persoa nada no 2009 ou posteriormente.

Inscripcións: os dorsais da proba recolleranse o sábado 22 de marzo na Renault RODOSA OURENSE (Estrada de Vigo- Outariz) de 10:30 a 13:30 horas, no Centro Comercial a Ponche Vella.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Domingo 23 de Marzo

"Andaina a favor da Asociación diabética Auria en Allariz"

Descrición: actividade organizada por Auria en colaboración co Concello de Allariz. Dúas rutas circulares unha de 8 km e outra de 14 km; modalidades con aprovisionamento no intermedio e ao finalizar un petisco.

Hora da actividade: saída ás 10.00 horas.

Lugar da actividade: Alameda de Allariz, onde o Boi de pedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 19 de marzo, prezo: 5 euros a través de Bizum: Bizum / "Hacer donativo" o "Ongs"/ código 06103; na propia asociación en horario de oficina (Rúa Doutor Fléming, 43, soto Ourense) ou na piscina de Allariz.

Os dorsais recolleranse o sábado 22 de marzo de 9.00 a 14:00h na Piscina de Allariz ou o domingo 23 de marzo antes da andaina (9:00h a 10.00h) na saída (en ambos os casos deberán presentar identificación DNI).

Mércores 26 de Marzo

"Corpos que habitamos"

Descrición: obradoiro impartido por Nuria Sotelo, bailarina e sexóloga, incluído no proxecto Convívere que inclúe dez obradoiros que se desenvolverán dende xaneiro ata maio, organizado pola Concellería de Igualdade do Concello de Ourense.

Hora da actividade: 17:00-20:00h

Lugar da actividade: Centro Municipal de información a Muller (CIMM).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Mércores 26 de Marzo

Inscripcións: na Concellería de Igualdade (Rúa Vasco da Ponte nº1) teléfono 988393191 ou no enderezo electrónico concelleriamuller@ourense.es Asistencia en función de prazas libres.

Venres 28 de Marzo

Charla "Aproximación ao dano cerebral adquirido"

Descrición: charla informativa sobre as causas do dano cerebral, como o ictus ou os traumatismos cranioencefálicos. O obxectivo é describir as secuelas, sensibilizar, e achegar referencias sobre os recursos de atención ao dano cerebral adquirido na zona de referencia.

Hora da actividade: 11:00 – 12:30 horas

Lugar da actividade: Maceda Salón de plenos, Concello de Maceda (Xardíns rosalia de Castro, 1).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: Aberta, gratuíta e con inscrición requirida. Concello de Maceda - 988 463 761

[Dano Cerebral Adquirido](#)

Domingo 30 de Marzo

" IV Trail de Paderne de Allariz "

Descrición: actividade organizada polo Concello de Paderne de Allariz con dúas modalidades: 15 y 25 km.

Hora da actividade: 09:15 horas Trail 25km e as 10:00 horas Trail 15km.

Lugar da actividade: saída e chegada o Polideportivo de Paderne de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Inscripcións: [VI Trail Paderne de Allariz](#). (recollida de dorsais o mesmo día do evento dende as 8h ata a saída de cada proba).

Luns 31 de Marzo

"Obradoiro de Musicoterapia"

Descrición: actividade organizada pola Escola Galega de Cidadáns co obxectivo de previr e axudar a incrementar/restablecer a saúde física e mental a través da aplicación científica do arte da música.

Hora da actividade: 17:00-20.00 horas

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Ribadavia.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta, coidadores e cidadáns en xeral.

Inscripcións: [Actividades Formativas](#)