



Área Sanitaria de Vigo

Luns, martes, mércores ou xoves a partir de marzo

Coida o corpo

Descrición: programa de actividade física organizado polo Concello de Tui e impartido por técnicos de AFAGA Alzheimer.

Hora da actividade: varios horarios en función da parroquia. Unha sesión por semana.

Lugar da actividade: todas as parroquias do Concello (Ribadelouro, Guillarei, Pazos de Reis, Areas, Caldelas, Paramos, Baldráns, Rebordáns, Randufe, Malvas, Pexegueiro).

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

Inscripcións: na sede electrónica do Concello de Tui ou no Rexistro xeral.

Luns, mércores e/ou venres a partir de marzo

Exercicio de mantemento

Descrición: actividade gratuíta para traballar o corpo con exercicios de baixo impacto e de resistencia, organizada polo Centro Sociocomunitario de Baiona.

Hora da actividade: luns e venres, de 10:00 a 11:00 horas; luns e mércores, de 19:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Sociocomunitario de Baiona (r/ Dolores Agrelo, 16) - Baiona.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas.

Inscripcións: a través do correo c.b.s.baiona@xunta.gal ou en persoa no Centro Sociocomunitario de Baiona. Máis información no Tlf. 886 11 01 24.

Mércores a partir de marzo

Narracións visuais dende o rural

Descrición: obradoiro gratuíto impartido pola fotógrafa Ana Belén Jarrín e organizada polo Concello de Oia.

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

Lugar da actividade: Centro Cultural de Pedornes - Oia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, preferentemente a partir dos 16 anos.

Inscripcións: no teléfono do Concello de Oia, 986 36 21 25.



Área Sanitaria de Vigo

Venres a partir de marzo

Escola de patinaxe

Descrición: clases de patinaxe infantil organizadas pola OMIX do Concello de A Guarda.

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

Lugar da actividade: Pavillón do CEIP Manuel Rodríguez Sinde (r/ Tui, s/n) – A Guarda.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as de 5 a 16 anos.

Inscripcións: a través do formulario web [Inscripción Escola Patinaxe](#).

Mércores 05 de marzo

Á túa saúde! Plantas medicinais e comestibles

Descrición: charla sobre os usos tradicionais e propiedades beneficiosas das plantas impartida por Lorena Franco, bióloga e educadora ambiental, e organizada polo Concello de Fornelos de Montes, dentro do seu ciclo de charlas e obradoiros dirixidos a mulleres. Haberá descanso con café incluído.

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

Lugar da actividade: Centro Multiusos (Praza da Igrexa, 1) – Fornelos de Montes.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscripcións: no tlf. 986 76 84 09 ou no correo ssociales@fornelos.org.

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

Sábado 08 de marzo

Curso de defensa persoal feminino e aspectos xurídicos

Descrición: curso organizado polo Concello de O Porriño para 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.

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

Lugar da actividade: Pavillón Municipal de Deportes (r/ Doadores de Sangue) – O Porriño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: non precisa. Aforo limitado.

Sábado 08, 15, 22 e 29 de marzo

Curso de defensa persoal para mulleres

Descrición: curso organizado polo Concello de Salvaterra de Miño dirixido a mulleres para a aprendizaxe de técnicas de protección e defensa, autocontrol, empoderamento e confianza en si mesmas.

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

Lugar da actividade: Pavillón Municipal Cándido Carrera (r/ Doadores de Sangue) – Salvaterra de Miño.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: no correo electrónico alfonso.longueira@yahoo.es ou no teléfono 699 102 727.

Domingo 09 de marzo

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).

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

Lugar da actividade: monte Domaio.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Prezo: 10€.

Inscricións: a través de Whatsapp ou chamada no 690 619 701.



Área Sanitaria de Vigo

Martes 11 marzo

Obradoiro de primeiros auxilios pediátricos

Descrición: obradoiro impartido por Mario López Pérez, enfermeiro FPUS 061 Galicia, e organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:30 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca do Colexio Andersen (Camiño da Escola Andersen, 28) – Valladares - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través do formulario-web [Inscripción Primeiros Auxilios Pediátricos](#)

Martes 11 e 25 de marzo

A miña familia

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Moaña enmarcado 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.

Mércores 12 de marzo

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 12 e 26 de marzo

Plan dixital familiar

Descrición: obradoiro organizado polo Concello de Moaña enmarcado 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 13 de marzo

Falando da saúde: Esclerose múltiple

Descrición: charla impartida por Vanesa Sarmiento, logopeda, e Tatiana Juncal, licenciada en educación física de EMMO (Asociación de Esclerose múltiple do Morrazo), 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.

Venres a partir do 14 marzo

Programa de loga oncológico

Descrición: actividade gratuíta organizada polo Concello de Mos.

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

Lugar da actividade: Rectoral de Petelos - Mos.

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos actuais ou dados de alta a partir de 2020.

Inscripcións: a través dos teléfonos 986 33 94 04 / 670 88 37 30.



Área Sanitaria de Vigo

Venres 14 marzo

Obradoiro de alimentación saudable

Descrición: obradoiro impartido por Iván Parada Barral, dietista-nutricionista, e organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Hora da actividade: de 17:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Emilio Crespo de San Paio de Navia (r/ Bravo, 5) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través do formulario-web

[Inscripción Alimentación Saudable Navia](#)

Baile da segunda xuventude

Descrición: actividade de socialización e desfrute dos beneficios da música e do movemento organizada polo Concello de Baiona os segundos venres de cada mes.

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

Lugar da actividade: Multiusos de Sabarís (r/ Benito Fariñas, 3) - Baiona.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: non precisa.

Obradoiro musical: do, re, mi, fa... SOL!

Descrición: actividade de fomento da creatividade e a lectura organizada polo Concello de O Rosal dentro do ciclo Venres rebuldeiros.

Hora da actividade: ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca municipal (Praza do Calvario, 1) – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: nenos/as a partir de 3 anos.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Venres 14 e venres 21 de marzo

Aula dixital: Ferramentas Google (calendar, maps, Google photos, notas)

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 de Vigo (r/ Romil, 20).

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 ou ofi.muller@vigo.org ou ofi.muller@vigo.org. Tlf.: 986 442 194 (de 17:30-21:30h).

Sábado 15 de marzo

Redondela con ritmo: Quintela

Descrición: sesión de baile e música en directo con entrada gratuíta organizada polo Concello de Redondela.

Hora da actividade: ás 21:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural de Quintela (Camiño da Antiga Vía do Tren, 52) - Redondela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.
Inscripcións: non precisa.

Luns ou xoves a partir do 17 de marzo

Obradoiro de autoestima

Descrición: actividade gratuíta organizada pola Asociación Rede Veciñal de Mulleres contra os Malos Tratos de Vigo.

Hora da actividade: luns, de 17:00 a 20:00 horas; xoves, de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar da actividade: Oficina Municipal de Distrito do Casco Vello (r/ Oliva, 12) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: mulleres; darase prioridade ás mulleres que non participaran anteriormente neste obradoiro.

Inscripcións: a través do formulario web [Inscripción Obradoiro Autoestima 2025](#). Máis información no correo redemediadorasvigo@gmail.com ou nos tlf. 986 222 328 / 670 453 431.





Área Sanitaria de Vigo

Martes 18 de marzo

Falando da saúde: A achega da fisioterapia nas enfermidades raras

Descrición: charla impartida por Lois González Dopazo, fisioterapeuta de NES (No estamos solos), 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.

Mércores 19 de marzo

Plan dixital familiar

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.

Inscripcións: 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.

Inscripcións: non precisa.





Área Sanitaria de Vigo

Xoves 20 de marzo

Comprender a puberdade... cantos cambios!

Descrición: actividade enmarcada na Escola de Familias da comunidade educativa de Redondela, impulsada polo CEIP de Laredo ao abeiro do Programa Plan Corresponsables. 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) - Chapela – Redondela.

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

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

Venres 21 de marzo (e penúltimos venres de mes)

Meditación para pacientes oncolóxicos

Descrición: actividade de balde dirixida por Daniel Amoedo e Alba Palmás e organizada por ADICAM (Asociación de diagnosticadas por cancro de mama e xinecolóxico).

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

Lugar da actividade: Oficina Municipal de Distrito do Casco Vello (r/ Oliva, 12) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: pacientes oncolóxicos.

Inscripcións: nos teléfonos 986 30 71 58 / 629 945 925.

Sábado 22 de marzo

Redondela con ritmo: Chapela

Descrición: sesión de baile e música en directo con entrada gratuíta organizada polo Concello de Redondela.

Hora da actividade: ás 21:30 horas.

Lugar da actividade: Centro cultural de Cidadelle (Camiño de Cidadelle / Chapela) - Redondela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Domingo 23 de marzo

VIII Invasión celeste

Descrición: carreira popular organizada pola Fundación Celta coa colaboración de Profand a favor de DisCamino que conta con diferentes distancias e modalidades para todas as idades.

Hora da actividade: ás 10:00 horas, adultos; ás 11:30 horas, nenos/as.

Lugar da actividade: saída da sede do Celta (r/ Príncipe) para as probas de adultos; saída do Estadio Abanca Balaídos para as probas de nenos/as .

Poboación á que vai dirixida: persoas a partir de 8 anos de idade.

Inscricións: a través da web [Inscrición Invasión Celeste](#).

Martes 25 de marzo

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.

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

Mércores 26 de marzo

Falando da saúde: O autocoidado, ferramentas saudables fora do proceso terapéutico

Descrición: charla impartida por Ángel Freire Monteagudo, de ADICAM, 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.

Inscricións: non precisa.





Área Sanitaria de Vigo

Mércores 26 de marzo

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 marzo

Cafés en Igualdade: Os coidados sempre recaen nas mulleres?

Descrición: charla-café impartida por Nuria Martínez Lomba e An Diz Neira, de Outrora Cooperativa Galega, e organizada polo Concello de O Rosal.

Hora da actividade: ás 17:30 horas.

Lugar da actividade: parroquias do Concello (pendente de confirmar).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

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