



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Período escolar

Actividade física e promoción da saúde

Descrición: actividade organizada polo Concello de Vilar de Santos.

Hora da actividade: mércores e venres ás 11:30 horas.

Lugar da actividade: Concello de Vilar de Santos.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: máis información nos Servizos Sociais do concello. Inscricións abertas todo ano.

Período escolar

Actividades dirixidas: adestramento persoal, **entrenamento funcional, educación postural, body pump, ciclo indoor e ioga.**

Descrición: actividades organizadas polo Área de Benestar, Saúde de Deporte do Campus de Ourense da Universidade de Vigo.

Días e Horas das actividades:

Luns:

17:00 a 18:00 horas: Adestramento persoal grupo 1 - loga grupo 1- Ludoteca

18:00 a 19:00 horas: Adestramento persoal grupo 2- loga grupo 2- Ludoteca

19:00 a 20:00 horas: Entrenamento funcional

20:00 a 21:00 horas: Educación postural

Martes

17:00 a 18:00 horas: Adestramento persoal

grupo 3

18:00 a 19:00 horas: Adestramento persoal grupo 4

19:00 a 20:00 horas: Body pump

20:00 a 21:00 horas: ciclo indoor

Mércores:

17:00 a 18:00 horas: Adestramento persoal grupo 1 - loga grupo 1- Ludoteca

18:00 a 19:00 horas: Adestramento persoal grupo 2- loga grupo 2- Ludoteca

19:00 a 20:00 horas: Entrenamento funcional

20:00 a 21:00 horas: Educación postural



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

Xoves:

17:00 a 18:00 horas: Adestramento persoal grupo 3

18:00 a 19:00 horas: Adestramento persoal grupo 4

19:00 a 20:00 horas: Body pump

20:00 a 21:00 horas: ciclo indoor

Venres:

17:00 a 18:00 horas: Adestramento persoal grupo 1 - adestramento persoal grupo 3

18:00 a 19:00 horas: Adestramento persoal grupo 2 - Adestramento persoal grupo 4

Lugar da actividade: Pavillón Universitario de Deportes Campus de Ourense.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: toda a información sobre estas e outras actividades na seguinte ligazón:

[Campus Activo UVIGO](#)

Período escolar

Calendario da programación no Fogar dos Maiores

Descrición: actividades organizadas polo Área de Servizos Sociais do Concello de Allariz.

Horas das actividades:

Luns:

16:30 a 17:30 horas: Baile

Martes:

09:30 a 11:00 horas: Alfabetización dixital

11:30 a 13:00 horas: Manualidades

16:00 a 17:30 horas: Manualidades

17:15 a 18:45 horas: Coro

Mércores:

09:30 a 11:00 horas: Alfabetización dixital

11:15 a 12:15 horas: Ximnasia terapéutica

11:30 a 12:30 horas: Memoria

16:00 a 17:00 horas: Xadrez



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

Xoves:

10:30 a 11:30 horas: Memoria

11:30 a 12:30 horas: Memoria

Venres:

09:30 a 11:00 horas: Alfabetización dixital

10:00 a 11:00 horas: Ximnasia terapéutica

Pisando Camiños (Andaina 1día/ mes)

Lugar da actividade: Concello de Allariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior.

Inscripcións: a través do Fogar das Maiores/Servizos sociais chamando ao 988 554 059 ou enviando un correo electrónico a fogarmaiores@allariz.gal

Período escolar

Ximnasia de mantemento

Descrición: actividade organizada polo Concello de Arnoia.

Horas das actividades:

Maiores luns e mércores

De 18:00 a 19:00 horas.

Luns e mércores

de 19:15 a 20:15 horas.

Lugar da actividade: pavillón de Arnoia.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Arnoia e no teléfono 988 486 900.

Período escolar

Pilates

Descrición: actividade organizada polo Concello de Arnoia.

Horas das actividades:

Martes e xoves

De 18:00 a 19:00 horas e de 19:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Baixo da Casa da Raíña (Arnoia).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Concello de Arnoia e no teléfono 988 486 900.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Período escolar

Ximnasia para maiores en Castrelo de Miño (loga e Pilates)

Descrición: actividades organizada polo concello de Castrelo de Miño.

Hora da actividade: luns e mércores de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade:

Luns na aula multiusos do albergue.

Mércores no local social de Macendo.

Poboación á que vai dirixida: empadroados no concello de Castrelo de Miño.

Inscricións: no teléfono do Concello de Castrelo de Miño 988 493 000.

Domingo 03 de novembro

Carreira Popular Dos Santiños

Descrición: carreira de 5 km no Barco de Valdeorras.

Hora da actividade: a consultar.

Lugar da actividade: a consultar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata as 23:59 horas do xoves 2 de novembro no correo electrónico: info@carreiragalegas.com

ou no teléfono 981 291 683.

Mércores 06 de novembro

Obradoiro "Urxencia? Emerxencia? Que facer e non facer..."

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Castro Beiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 09 de novembro

Cultura e Natureza (Montederramo-Macizo Central)

Descrición: roteiro que unirá a exploración de paraxes naturais coa visita a monumentos históricos. Organizada polo Área de Benestar, Saúde de Deporte do Campus de Ourense.

Hora da actividade: a consultar.

Lugar da actividade: a consultar.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: toda a información sobre estas e outras actividades na seguinte ligazón:

[Campus Activo UVIGO](#)

Domingo 10 de novembro

XVII Andaina de Outono O Barco de Valdeorras

Descrición: andaina curta de 15 km e andaina longa de 25 km no Barco de Valdeorras, organizado polo Club Pena Trevinca Barco.

Hora da actividade: 09:00 horas (entrega de dorsais e bolsa de corredor no Pavillón Municipal ao lado do Concello o sábado 09 de novembro de 17:00 a 21:00 horas).

Lugar da actividade: praza do Concello do Barco.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Club Trevinca Barco](#)

San Martiño Carreira Pedestre Popular Ourense

Descrición: carreira organizada polo Consello Municipal de Deportes de Ourense. Conta con varias modalidades:

- adultos (percorrido de 10 km)
- Sub18, Sub16 e Sub14 (percorrido 5 km)
- Sub12, Sub10 e carreira inclusiva (percorrido 800 m)

Hora da actividade:

- Carreira absoluta ás 11:00 horas
- Sub18, sub16, sub 14 ás 12:15 horas
- Sub12 ás 12:45
- Sub10 ás 13:00 horas
- Carreira inclusiva ás 13:15



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Lugar da actividade: saída da Ponte do Milenio.

(Recollida xeral de dorsais: Pavillón Municipal dos Remedios venres 8 de novembro de 16:00 ás 20:00 horas ou sábado 9 de novembro de 10:00 a 14:00 horas e de 16:00 a 20:00 horas).

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscripcións: máis información nos Servizos Sociais do Concello. Inscripcións abertas todo ano.

Mércores 13 de novembro

Obradoiro "Urxencia? Emerxencia? Que facer e non facer..."

Descrición: actividade organizada polo persoal do centro de saúde da Ponte.

Hora da actividade: 17:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Castro Beiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Obradoiro "Vivir ben con Diabetes"

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Ribadavia.

Hora da actividade: 11:30 horas.

Lugar da actividade: Concello de Melón.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Xoves 14 de novembro

Mesa informativa multidisciplinar Día Mundial da Diabetes Melitus

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 10:00-12:00 horas
17:00-19:00 horas.

Lugar da actividade: planta baixa do Centro Saúde da Ponte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Obradoiro para pacientes: Uso de inhaladores e terapia respiratoria

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: sala de xuntas do Centro de Saúde da Ponte.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Obradoiro "Vivir ben con diabetes"

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Irixo.

Hora da actividade: 16:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Irixo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Venres 15 de novembro

Obradoiro "Prevención de disfuncións de chan pélvico"

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Untes.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Obradoiro "Vivir ben con Diabetes"

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Maceda.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: Concello de Maceda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Domingo 17 de novembro

Marcha Galega de veteranos 2024

Descrición: carreira organizada polo Club de Montaña Ribeira Sacra pola rota PR-G 98 Canón do Sil – Santa Cristina.

Hora da actividade: 9:30 horas.

Lugar da actividade: saída Parada de Sil.

Poboación á que vai dirixida: poboación adulta.

Inscricións: do 24/10/2024 ata o 12/11/2024

Ligazón:

[Marcha Galega de Montañeiros Veteranos 2024](#)

ou no teléfono 689 683 713.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Martes 19 de novembro

Obradoiro de nutrición "Alternativa ao sal"

Descrición: obradoiro de nutrición organizado pola asociación ALCER.

Hora da actividade: de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar da actividade: cociña da Asociación Asfaval do Barco de Valdeorras.

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

Inscripcións: en ALCER Ourense ou nos teléfonos 988 229 615 / 663 780 330.

Obradoiro de primeiros auxilios

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde de Coles.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Auditorio de Cambeo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.

Obradoiro "Urxencia? Emerxencia? Que facer e non facer..."

Descrición: actividade organizada polo persoal do Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 18:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Oira Ribeira Miño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non se precisa.



Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Venres 22 de novembro

Xornada do paciente reumático

Descrición: charla aberta á asociación e pacientes con enfermidades reumáticas e público interesado na materia. Organiza a Sociedade Galega de Reumatoloxía.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural Marcos Valcarcel.

Poboación á que vai dirixida: pacientes con enfermidades reumáticas e poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Luns 25 de novembro

Obradoiro de nutrición "Aromas e sabores"

Descrición: obradoiro de nutrición organizado pola asociación ALCER.

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

Lugar da actividade: cociña Apetéceme do Complexo Hospitalario de Ourense.

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

Inscricións: en ALCER Ourense ou nos teléfonos 988 229 615 / 663 780 330.

Martes 26 de novembro

Obradoiro "Prato saudable e menú equilibrado"

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde de Xinzo de Limia.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Enfermos contra o Cancro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.





Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Obradoiro “Urxencia? Emerxencia? Que facer e non facer...”

Descrición: actividade organizada polo Centro de Saúde da Ponte.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Asociación de Veciños Oira Ribeira Miño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

SuperCoidadores: Obradoiro sobre alimentación

Descrición: actividade organizada polo centro de saúde de Coles.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Auditorio de Cambeo de Coles.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Venres 29 de novembro

Microandaina “Anímate a camiñar con nós + pilula saudable

Descrición: Actividade organizada polo Centro de Saúde de Ribadavia

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Ribadavia e contorna.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non se precisa.

Área Sanitaria de Ourense, Verín e o Barco de Valdeorras

Sábado 30 de novembro

Camiño Patrimonial e Etnográfico (Silleda-Terras do Deza)

Descrición: roteiro circular, dificultade media, entre 15-20 kilómetros visitando o Mosteiro de Carboeiro e descubrindo o seu patrimonio natural como A Fervenza do río Toxa.

Organizada polo Área de Benestar, Saúde de Deporte do Campus de Ourense.

Hora da actividade: a consultar.

Lugar da actividade: a consultar.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: máis información na ligazón

www.campusactivo@uvigo.gal

