



Área Sanitaria de Vigo

Mércores de novembro

Charlas-Obradoiro sobre saúde feminina

Descrición: ciclo de charlas organizado pola Concellería de Igualdade do Concello de Baiona dentro da programación Baiona Lila.

Hora da actividade: de 10:30 a 12:30 horas; e de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Multiusos de Sabarís (grupo mañá) e Multiusos Ángel Bedriñana (grupo de tarde).

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: na dirección electrónica cim@baiona.gal.

Mércores e venres de novembro

Andainas saudables para maiores

Descrición: andainas para maiores organizadas polo Concello do Porriño e acompañadas por persoal sanitario do Centro de Saúde.

Hora da actividade: ás 10:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de saúde do Porriño.

Inscricións: no rexistro do Concello do Porriño indicando as quendas ás que se quere acudir.

Venres a partir de novembro

Obradoiro de memoria

Descrición: obradoiro impartido por Cruz Vermella en colaboración co Concello de Salceda de Caselas.

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

Lugar da actividade: Obradoiro social Aula da Revolta – Parderrubias – Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 65 anos.

Inscricións: a través da Asociación de veciños, agrícola e cultural San Tomé, Tlf.: 648 030 723.



Área Sanitaria de Vigo

Sábado 02 de novembro

Mostra de Produtos locais

Descrición: mostra de artesanía, produtos locais e segunda man organizada polo Concello de Covelo.

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

Lugar da actividade: Praza Mestre Cervoño – Covelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Domingo 03 de novembro

XVI Carreira Popular Vigo +11

Descrición: carreira organizada pola Delegación en Vigo da Federación Galega de Atletismo, co patrocinio do Concello de Vigo e a colaboración de Atlántico Diario e Máis que Auga. Esta proba está incluída no circuito RunRunVigo 2024.

Hora da actividade: a partir das 09:00 horas.

Lugar da actividade: saída de Máis que Auga Navia (Rúa de Lamelas) - Vigo

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través da web [Magmasports eventos - Milla Vigo+11](#)

Martes 05 de novembro

Andainas no Rosal

Descrición: andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementan con exercicios de forza, equilibrio e estiradas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Mércores 06 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR 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.

Inscricións: non precisa.

Aproximación ao dano cerebral adquirido

Descrición: charla informativa sobre o dano cerebral adquirido organizada pola Escola galega de saúde para cidadáns en colaboración con FEGADACE (Federación Dano Cerebral Galicia).

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

Lugar da actividade: aula de Río Tollo (Tollo, 47) – Goián – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, facendo especial atención ás mulleres e persoas maiores de 50 anos.

Inscricións: ata o día 06/11/2024 na web [Charla Dano Cerebral Tomiño - Escola Galega de saúde para cidadáns](#)

Aproximación ao dano cerebral adquirido

Descrición: charla informativa sobre o dano cerebral adquirido organizada pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns en colaboración con FEGADACE (Federación Dano Cerebral Galicia).

Hora da actividade: de 16:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: salón de actos do Concello de A Guarda (r/Rosalía de Castro, 3) – A Guarda

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, facendo especial atención ás mulleres e persoas maiores de 50 anos.

Inscricións: ata o día 06/11/2024 na web [Charla Dano Cerebral A Guarda - Escola galega de saúde para cidadáns](#)



Área Sanitaria de Vigo

Xoves 07 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables organizadas polo Concello de Tomiño que inclúen paseos guiados pola contorna municipal complementados con pequenos exercicios de forza, equilibrio ou estiradas.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente persoas de idade adulta.

Inscricións: non precisa, as persoas interesadas deberán presentarse ás 9:45 horas no Centro de saúde de Tomiño.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, impartida por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Venres 08 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Sábado 09 e domingo 10 de novembro

Marcha nórdica

Descrición: sesións gratuítas de marcha nórdica organizadas polo Concello de Tomiño dentro do programa Impacto Saudable.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: pistas de atletismo do Mosteiro – Tomiño (en caso de choiva a actividade trasladarase ao pavillón de Goián).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través da web

[Marcha nórdica - Concello de Tomiño](#)

Martes 12 de novembro

Andainas no Rosal

Descrición: andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiradas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mércores 13 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR 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.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Xoves 14 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables organizadas polo Concello de Tomiño que inclúen paseos guiados pola contorna e pequenos exercicios de forza, equilibrio ou estiradas.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente persoas de idade adulta.

Inscricións: non precisa, as persoas interesadas soamente deberán presentarse ás 9:45 horas no punto de encontro do Centro de saúde de Tomiño.

Andar é saúde. Día Mundial da Diabetes

Descrición: programa de andainas que conmemoran o Día Mundial da Diabetes, incluíndo unha charla informativa sobre o tema en cuestión, e que son guiadas por usuarias da EVD Galicia – Muller e discapacidade, entidade organizadora en colaboración co Concello de Mos.

Hora da actividade: ás 11:30h.

Lugar da actividade: saída do Multiusos das Pozas (Mos).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Apálpate. A prevención está nas túas mans

Descrición: obradoiro de autoexploración mamaria realizado dentro da Escola de saúde do Concello de Moaña en colaboración con ADICAM – Asociación de persoas afectadas por cancro de mama e xinecolóxico.

Hora da actividade: ás 17:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de persoas xubiladas do Carme (Avda. Concepción Arenal, 7) – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Xoves 14 de novembro

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, impartida por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Venres 15 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Unha veciña de película

Descrición: club de lectura coa escritora Iria Misa organizado polo Arquivo histórico e Biblioteca municipal do Concello de Baiona como conmemoración do Día das escritoras.

Hora da actividade: de 18:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: Biblioteca municipal de Baiona (r/ Manuel Valverde, 4).

Poboación á que vai dirixida: infancia entre 8 e 11 anos.

Inscripcións: no teléfono 986 35 59 43.



Área Sanitaria de Vigo

Sábado 16 de novembro

II Xornada galega sobre a enfermidade de Huntington

Descrición: xornada sobre a enfermidade de Huntington organizada pola asociación Huntington Galicia e o Concello de Moaña.

Hora da actividade: de 17:00 a 21:30 horas.

Lugar da actividade: Salón de plenos da Casa do Concello de Moaña – Moaña.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa. Máis información en [Facebook Huntington Galicia](#)

Sábado 16 e domingo 17 de novembro

Marcha nórdica

Descrición: sesións gratuítas de marcha nórdica organizadas polo Concello de Tomiño dentro do programa Impacto Saudable.

Hora da actividade: ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: pistas de atletismo do Mosteiro – Tomiño (en caso de choiva a actividade trasladarase ao pavillón de Goián).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través da web [Marcha nórdica - Concello de Tomiño](#)

Domingo 17 de novembro

A Ciencia da Adolescencia. Descifrando o código desta etapa con moito humor

Descrición: charla sobre a adolescencia impartida por Leticia Costas, divulgadora científica, e Arantxa Treus, actriz e cómica.

Hora da actividade: ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Multiusos da Xunqueira – Redondela.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Martes 19 de novembro

Andainas no Rosal

Descrición: andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiradas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Mércores 20 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR 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.

Inscricións: non precisa.

Xoves 21 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables organizadas polo Concello de Tomiño que incluírán paseos guiados pola contorna municipal complementados con pequenos exercicios de forza, equilibrio ou estiradas.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente persoas de idade adulta.

Inscricións: non precisa, as persoas interesadas deberán presentarse ás 9:45 horas no Centro de saúde de Tomiño.



Área Sanitaria de Vigo

Xoves 21 de novembro

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: andaina saudable que inclúe unha charla sobre hábitos de vida saudables, impartida por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Autoridade e límites saudables. ¿Trátase só de dicir que non?

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).

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

Venres 22 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Venres 22 de novembro

Saúde mental na infancia e adolescencia: relación coa adición ás novas tecnoloxías

Descrición: charla organizada polo Concello de Moaña e impartida por Antonio Rial Boubeta, psicólogo e profesor da USC, e Alexandre García Caballero, psiquiatra do Sergas.

Hora da actividade: de 16:30 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Salón de plenos do Concello de Moaña.

Poboación á que vai dirixida: profesionais dos ámbitos social e educativo, familias, adolescentes e persoas interesadas na temática.

Inscripcións: a través de Whatsapp (Tlf. 683 491 826), indicando nome e apelidos.

Domingo 24 de novembro

I Correndo entre auga, Mondariz Balneario

Descrición: carreira organizada polo Concello de Mondariz-Balneario incluída no calendario oficial da Federación Galega de Atletismo. As probas das categorías biberóns, pitufos, prebenxamín, benxamín e alevín non serán competitivas.

Hora da actividade: a partir das 9:00 horas.

Lugar da actividade: Avda. Enrique Peinador (xunto as pistas polideportivas) – Mondariz Balneario.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: a través de da web

[I Correndo Entre Auga, Mondariz Balneario](#)

Martes 26 de novembro

Andainas no Rosal

Descrición: andainas saudables organizadas pola enfermeira ESAD e a fisioterapeuta comunitaria do Centro de Saúde do Rosal en colaboración co Concello, que se complementarán con exercicios de forza, equilibrio e estiradas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída do Centro de Saúde do Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Martes 26 de novembro

Encontro de maiores

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

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 do Concello de Mondariz-Balneario.

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

Mércores 27 de novembro

A intelixencia artificial no día a día

Descrición: obradoiro de capacitación en ferramentas TIC organizado pola Rede CeMIT.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: Aula CeMIT Vigo – Auditorio Pazo de Congresos Mar de Vigo (entrada UNED).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 35 anos.

Inscricións: ata o 22/11/2024 a través da web [A Intelixencia Artificial no día a día](#)

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, organizadas pola médico responsable da actividade comunitaria e MIR 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.

Inscricións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Xoves 28 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables organizadas polo Concello de Tomiño que inclúen paseos guiados pola contorna municipal complementados con pequenos exercicios de forza, equilibrio e estiradas.

Hora da actividade: de 10:00 a 11:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, especialmente persoas de idade adulta.

Inscripcións: non precisa, as persoas interesadas deberán presentarse ás 9:45 horas no punto de encontro do Centro de saúde de Tomiño.

Paseo activo con educación para a saúde

Descrición: andaina saudable que inclúe unha charla impartida por distintos profesionais dos Centros de Saúde da Doblada e Teis (fisioterapia, medicina, nutrición, traballo social e enfermería).

Hora da actividade: ás 19:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Teis.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Relacións tóxicas. Dependencia emocional

Descrición: charla-café organizada polo Concello de O Rosal dentro do ciclo Cafés en Igualdade.

Hora da actividade: de 17:30 a 18:30 horas.

Lugar da actividade: Restaurante As Brásas – Lg. Paradela – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Venres 29 de novembro

Andainas saudables

Descrición: andainas saudables para os pacientes do Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Hora da actividade: de 08:30 a 09:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Ciberseguridade, os teus primeiros pasos

Descrición: obradoiro sobre seguridade TIC básica organizado pola AMTEGA na Aula CeMIT de Moaña.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Aula CeMIT de Moaña – Casa da Xuventude de Moaña (Urb. O Rosal).

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 16 anos.

Inscripcións: persoalmente na Aula CeMIT ou a través da web

[Ciberseguridade - Moaña | CeMIT](#)