



Nocelo da Pena

Martes 4

Charla xestión psicolóxica

Descrición: charla sobre a xestión psicolóxica e os cambios que xorden ao longo da vida, como a dor, a enfermidade, etc.

Organizado por: Asociación de veciños de Nocelo da Pena en colaboración co CDR O Viso e a Deputación de Ourense.

Hora: 17:00 horas.

Lugar: Asociación de veciños Nocelo da Pena.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscrición: www.auriadiabeticos.com

648 80 23 61

O Barco de Valdeorras

Domingo 9

XIX Andaina de Outono O Barco

Descrición: andaina con dúas rutas, unha corta de 15 km e outra longa de 25 km.

Organizado por: Club Trevinca Barco en colaboración co Concello de O Barco de Valdeorras.

Hora: 09:00 horas.

Lugar: saída do Polideportivo de Calabagueiros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: a través da páxina clubtrevincabarco.org/andaina-outono/

Martes 18

Obradoiro sobre instrucións previas

Descrición: obradoiro informativo sobre instrucións previas en saúde.

Organizado por: Asociación ALCER Ourense

Hora: 11:00 a 13:00 horas.

Lugar: Salón de Actos do Edificio Multiusos do Concello do Barco de Valdeorras.

Poboación: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, persoal sanitario e poboación xeral.

Inscrición: ALCER Ourense. 988 229 615 / 663 780 330



Ourense

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Ioga terapéutico (Chi-kung)

Descrición: actividade de ioga terapéutico programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: luns e mércores de 10:00 a 11:00 horas ou de 11:00 a 12:00 horas. Martes e xoves de 18:00 a 19:00 ou de 19:00 a 20:00.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 / c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Ximnasia de mantemento

Descrición: actividade de ximnasia de mantemento programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes e xoves de 09:45 a 10:45 horas. Venres de 12:15 a 13:15 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 / c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Ritmodance

Descrición: actividade de ritmodance programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes e xoves de 11:00 a 12:00 horas. Venres de 10:30 a 11:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 / c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal



Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Memoria e estimulación cognitiva

Descrición: actividade de memoria e estimulación cognitiva programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: Luns de 12:00 a 13:00 horas. Venres de 11:15 a 12:15 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscripción: tel. 988 788 206 / c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Pilates

Descrición: actividade de pilates programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: Luns e mércores de 16:30 a 17:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscripción: tel. 988 788 206 / c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Programas "En forma"

Descrición: actividade de actividade física programada nas actividades semestrais do centro dentro do programa de actividades "La Caixa".

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: Martes e xoves de 12:00 a 13:00 horas. Venres de 17:30 a 18:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscripción: tel. 988 788 206 / c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal



Todo o mes de Novembro (ata xuño)

"Fai trámites por internet"

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro dentro do programa de actividades "La Caixa".

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes e xoves de 09:15 a 11:15 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

"Vivir é descubrirme"

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro dentro do programa de actividades "La Caixa".

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: xoves de 16:00 a 17:30 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Curso de macramé

Descrición: actividade de macramé programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: luns, martes e mércores de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal



Todo o mes de Novembro (ata xuño)

"Comunicáde pola rede"

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro dentro do programa de actividades "La Caixa".

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes e xoves de 11:15 a 13:15 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscripción: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

"Escritura creativa"

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do dentro do programa de actividades "La Caixa".

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes de 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscripción: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Debuxo e pintura

Descrición: actividade de debuxo e pintura programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes de 16:00 a 18:00 ou de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscripción: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal



Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Baile

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

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

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Gaita

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: luns de 17:45 a 18:45 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Percusión

Descrición: actividade de debuxo e pintura programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: luns de 18:45 a 19:45 horas.

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal



Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Pandeireta

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: martes de 17:45 a 18:45 (iniciación) e de 18:45 a 19:45 (avanzado).

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: persoas maiores.

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Todo o mes de Novembro (ata xuño)

Guitarra

Descrición: actividade programada nas actividades semestrais do centro.

Organizado por: Centro Sociocomunitario Pontepelamios.

Hora: Martes de 18:00 a 19:00 horas

Lugar: Centro Sociocomunitario Pontepelamios, Pontepelamios s/n, Ourense.

Poboación: Persoas maiores

Inscrición: tel. 988 788 206 /
c.b.s.sociocomunitario@xunta.gal

Mércores 5

Alimentación complementaria na infancia

Descrición: actividade de alimentación infantil dentro do programa escolas de saúde.

Organizado por: Escola de Saúde.

Hora: 11:30 horas.

Lugar: Centro de Saúde Novoa Santos, Ourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: non require.



Mércores 5

Obradoiro de cociña

Descrición: obradoiro de cociña de outono en Mhlflor.

Organizado por: Asociación Diabética Auria en colaboración coa asociación de maiores de Telefónica.

Hora: 16:30 horas.

Lugar: Mhlflor Ourense.

Poboación: para as persoas usuarias de ambas asociacións.

Inscripción: tel. [648 80 23 61](tel:648802361)

Xoves 6

Obradoiro de podoloxía

Descrición: obradoiro sobre o coidado do pé, a pisada, o zapato e exercicios preventivos.

Organizado por: Asociación Diabética Auria en colaboración coa asociación de veciños As Termas.

Hora: 19:30 horas.

Lugar: Asociación de veciños As Termas.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: AAVV As Termas. Asociación Auria Diabetes [648 802 361](tel:648802361)

Domingo 9

XLVIII Carreira Pedestres Popular do San Martiño

Descrición: carreira popular urbana de 10 km con múltiples categorías.

Organizado por: Concello de Ourense e Federación Galega de Atletismo.

Hora: segundo categorías (ver web oficial).

Lugar: Cidade de Ourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: [Carreira pedestre popular](#)



Xoves 13

Medicións de glucosa en O Pavillón dos Remedios

Descrición: medicións de glucosa realizadas pola enfermeira da asociación.

Organizado por: Asociación Diabética Auria.

Hora: de 09:00 a 12:00 horas.

Lugar: Pavillón de deportes Os Remedios, Ourense.

Poboación: as persoas que participen pola mañá en pilates e outras actividades dirixidas.

Inscrición: non require.

Venres 14

Xornada do Día Mundial da Diabetes

Descrición: actividades informativas e de prevención: medicións, cribado, educación sanitaria e promoción de hábitos saudables.

Organizado por: Asociación Diabética Auria e colaboran Casa dos Lentes e Rede Galega de Promoción á Saúde Ourense.

Hora: de 11:00 horas a 19:00 horas.

Lugar: Rúa do Paseo, Ourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: non require (acceso libre).

Xoves 20

Obradoiro de nutrición – cociña renal saudable.

Descrición: obradoiro práctico centrado na alimentación saudable para persoas con enfermidade renal.

Organizado por: Asociación Alcer Ourense

Hora: 16:30 a 20:30 horas.

Lugar: Cociña Apetéceme de persoal – Complexo Hospitalario Universitario de Ourense.

Poboación: persoas con enfermidade renal crónica, familiares, persoal sanitario e poboación xeral.

Inscrición: tel. [988 229 615](tel:988229615) / [663 780 330](tel:663780330)



Sábado 22

Showcooking. Xantar Expourense

Descrición: showcooking na feira xantar de Expourense con presentación de receitas saudables e cociña en directo con persoas da asociación e nutricionista.

Organizado por: Asociación Diabética Auria.

Hora: 12:00 horas.

Lugar: Feira Expourense.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: non require.

Sábado 29

Taller práctico alimentación e diabetes pediátrica

Descrición: actividade centrada na alimentación, o benestar e no manexo cotiá da diabetes tipo 1 na infancia.

Organizado por: "La Mesa Azul" coa participación de Karla Meneses e Rocío Maraver.

Hora: 11:00 a 14:00 horas.

Lugar: Complexo Hospitalario Universitario de Ourense, Aula Cabaleiro Goás.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: [buscametas Ourense](#)

Pereiro de Aguiar

Sábado 29

XXVII Cross Guillelme Brown

Descrición: carreira con varias categorías.

Organizado por: Colexio Guillelme Brown en colaboración co Concello de O Pereiro de Aguiar, a Deputación de Ourense e a Federación Galega de Atletismo.

Hora: 10:30 horas.

Lugar: saída colexio Guillelme Brown.

Poboación: poboación xeral.

Inscrición: [buscametas Ourense](#)



Verín

Xoves de novembro

Ruta Saudable

Descrición: ruta saudable gratuíta orientada á actividade física e convivencia social.

Organizado por: Asociación Española contra o Cancro de Ourense en colaboración co Concello de Verín.

Hora: 10:30 horas (todos os xoves).

Lugar: Saída Rúa Rosalía de Castro, 4.

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: tel. [900 100 036](tel:900100036) / [692 113 551](tel:692113551)

Venres 7

Webinar "Arritmias no día a día"

Descrición: evento online centrado nas arritmias, unha das causas máis frecuentes de consulta en cardioloxía.

Organizado por: Eurocidade Chaves-Verín e i3S Universidade de Porto.

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

Lugar: formato online (webinar).

Poboación: poboación xeral e profesionais sanitarios.

Inscripción: ata o 6 de novembro

[Transfire saúde](#)

Venres 14

Fontes Sonoras- Música clásica e poesía. Biblioteca

Descrición: ciclo cultural de música clásica e poesía con tres sesións consecutivas.

Organizado por: Eurocidade Chaves- Verín.

Hora: 19,30 horas.

Lugar: biblioteca??

Poboación: poboación xeral.

Inscripción: tel. [988 411 614](tel:988411614) / [988 426 644](tel:988426644)



Sábado 15

Fontes Sonoras- Música clásica e poesía.

Igrexa Sta. María a Maior

Descrición: Ciclo cultural de música clásica e poesía con tres sesións consecutivas.

Organizado por: Eurocidade Chaves- Verín.

Hora: 20:00 horas.

Lugar: Igrexa Sta. María a Maior.

Poboación: Poboación xeral.

Inscripción: Tel. 988 411 614 / 988 426 644

Domingo 16

Fontes Sonoras- Música clásica e poesía.

Casa da cultura

Descrición: Ciclo cultural de música clásica e poesía con tres sesións consecutivas.

Organizado por: Eurocidade Chaves- Verín.

Hora: 12:30 horas.

Lugar: Casa da cultura – Salón de actos.

Poboación: Poboación xeral.

Inscripción: Tel. 988 411 614 / 988 426 644