



Baiona

Sábado 15

Xincana familiar de corresponsabilidade

Descrición: actividade familiar enmarcada no programa “Baiona lila” de conmemoración do Día internacional contra a Violencia de Xénero.

Organizado por: Concello de Baiona.

Hora: de 10:00 a 13:00 e de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar: Multiusos de Sabarís (r/ Porta do Sol, 84) – Sabarís - Baiona.

Poboación á que vai dirixida: público familiar a partir de 6 anos.

Inscricións: non precisa.

Martes e xoves 18, 20, 25, 27

Obradoiro práctico de autocoidado

Descrición: actividade enmarcada no programa “Baiona lila” de conmemoración do Día internacional contra a violencia de xénero.

Organizado por: Concello de Baiona.

Hora e lugar: de 10:00 a 11:30 horas no Multiusos de Sabarís (r/ Porta do Sol, 84); ou de 17:30 a 19:00 horas, no Centro Ángel Brediñana (r/ Carabela A Pinta, 9) - Baiona.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: non precisa.

Cangas

Martes e xoves 11, 13, 18, 20, 25 e 27

Tecnoloxías en familia: educar con criterio propio na era dixital

Descrición: formación dirixida a fomentar un uso saudable, responsable e enriquecedor da tecnoloxía.

Organizado por: Fundación Esplai e Concello de Cangas.

Hora: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Casa da Xuventude (Rúa Real, 29) – Cangas.

Poboación á que vai dirixida: nais, pais e/ou titores de nenos/as e adolescentes.

Inscricións: na Casa da Xuventude ou a través do correo electrónico xuventude@cangas.gal (prazas limitadas, por orde de chegada).



Covelo

Sábado 22

Roteiro guiado e observación estelar

Descrición: andaina e interpretación astronómica guiadas por profesionais.

Organizado por: Concello de Covelo e Federación Galega de Astronomía e Radioastronomía.

Hora: ás 18:00 horas, saída da andaina; ás 23:00 horas inicio da observación estelar.

Lugar: saída da andaina dende a Igrexa de Prado; observación no Alto do Castelo do Faro (Covelo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral (os/as menores de 16 anos deberán estar acompañadas dun/ha familiar/persoa responsable).

Inscripcións: no tlf. [626 676 355](tel:626676355).

Fornelos de Montes

Xoves e venres 20, 21, 27, 28

@s nos@s maiores, mellor acompañad@s

Descrición: obradoiro de promoción do emprego das TIC nas persoas maiores.

Organizado por: Fundación Amigos de Galicia e Concello de Fornelos de Montes.

Hora: de 10:00 a 12:30 horas.

Lugar: Centro multiusos (Praza da Igrexa) – Fornelos de Montes.

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

Inscripcións: persoalmente no Concello ou no tlf. [986 768 409](tel:986768409).

A Guarda

Martes 11

Aproximación ao dano cerebral adquirido

Descrición: charla que ten como obxectivos informar sobre as causas, describir as secuelas, sensibilizar sobre a prevención, e achegar referencias sobre os recursos de atención ao dano cerebral adquirido dispoñibles na contorna.

Organizado por: Dano Cerebral Galicia en colaboración co Concello da Guarda.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Salón de Plenos da Casa do Concello – A Guarda.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no tlf. [652 770 653](tel:652770653) ou no formulario [Inscripción charlaDCA - A Guarda](#).



A Guarda

Domingo 23

Trail do Trega

Descrición: proba que transcorre polo monte Trega e consta de dúas distancias: Mini Trail, 12km, e Gran Trail, 18 km.

Organizado por: Concello da Guarda, en colaboración con NOKAO, a Deputación de Pontevedra e comunicades de montes da Guarda e Camposancos.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación a partir de 16 anos.

Inscricións: ata o 19 de novembro na web

[XII Trail do Trega | Inscrición](#)

Moaña

Todos os martes

Rutas saudables

Descrición: rutas para promover a actividade física e o benestar ademais de mellorar o estado de ánimo e contribuír á creación dun sentimento de grupo e comunidade.

Organizado por: Asociación Española Contra o Cancro de Moaña en colaboración co Concello de Moaña.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: o lugar de saída indicarse ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no tlf. [900 100 036](tel:900100036) ou en persoa nos Servizos sociais comunitarios do Concello de Moaña.

Domingo 2

A Moaña mariñeira

Descrición: ruta guiada de balde dentro da programación Descubre Moaña no Outono (2 horas, dificultade Baixa).

Organizado por: Concello de Moaña e A Illa dos Ratos.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no WhatsApp [611 080 853](tel:611080853) e na web [Rutas » A Illa dos Ratos](#).



Moaña

Domingo 9

San Martiño de Moaña

Descrición: ruta guiada de balde dentro da programación Descubre Moaña no Outono (1,5 horas, dificultade baixa).

Organizado por: Concello de Moaña e A Illa dos Ratos.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no WhatsApp [611 080 853](tel:611080853) e na web [Rutas » A Illa dos Ratos](#).

Sábado 15

Canteiras do Litoral de Moaña

Descrición: ruta guiada de balde dentro da programación Descubre Moaña no Outono (2 horas, dificultade baixa).

Organizado por: Concello de Moaña e A Illa dos Ratos.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no WhatsApp [611 080 853](tel:611080853) e na web [Rutas » A Illa dos Ratos](#)

Sábado 22

Mulleres da historia de Moaña

Descrición: ruta guiada de balde dentro da programación Descubre Moaña no Outono (2 horas, dificultade baixa).

Organizado por: Concello de Moaña e A Illa dos Ratos.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no WhatsApp [611 080 853](tel:611080853) e na web [Rutas » A Illa dos Ratos](#)



Moaña

Sábado 29

O Mar de Meira

Descrición: ruta guiada de balde dentro da programación Descubre Moaña no Outono (2 horas, dificultade media).

Organizado por: Concello de Moaña e A Illa dos Ratos.

Hora: ás 10:30 horas.

Lugar: o lugar de saída concretarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no WhatsApp [611 080 853](tel:611080853) e na web [Rutas » A Illa dos Ratos](#).

Mondariz

Sábado 8

Orientaventura igualdade

Descrición: proba de orientación familiar onde igualdade será o fío condutor e que suma a orientación co traballo en equipo para solucionar retos, preguntas e probas.

Organizado por: Concello de Mondariz.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Praza de España - Mondariz.

Poboación á que vai dirixida: persoas a partir de 12 anos, en equipos de 4 a 8 persoas nos que deberá participar como mínimo un/ha adulto/a.

Inscricións: ata o 6 de Novembro na

[sede electrónica do Concello](#) ou persoalmente no Rexistro Xeral do Concello, cubrindo o formulario dispoñible nas oficinas.

Mondariz Balneario

Domingo 23

Correndo entre auga

Descrición: proba incluída no calendario oficial da Federación Galega de Atletismo que conta con dúas distancias (3 e 8 km); as categorías biberóns, pitufos, prebenxamín, benxamín, alevín e infantil non serán competitivas.

Organizado por: Concello de Mondariz Balneario.

Hora: a partir das 11:00 horas.

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

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: ata o 18 de novembro na web

[II Correndo Entre Auga](#).



Mos

Xoves 6

Falemos de menopausa

Descrición: charla aberta sobre a menopausa: síntomas, cambios físicos máis frecuentes, tratamentos, autocoidado, suplementos e estilo de vida...impartida pola matrona Andrea Graña Soto.

Organizado por: Concello de Mos.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Pazo de Mos (Camiño A Rúa, 1) - Mos.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no tlf. 986 339 404 (de 9:00 a 14:30h).

As Neves

Sábado 22

Andaina Descubre As Neves

Descrición: andaina organizada dentro do programa de intercambio cultural Monção – As Neves “Cultura entre Fronteiras - Cultura entre Marxes”.

Organizado por: Concello de As Neves.

Hora: ás 16:30 horas.

Lugar: Biblioteca municipal de As Neves (r/ José Gil) – As Neves.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Sábado 29

Andaina Descubre Monção

Descrición: andaina organizada dentro do programa de intercambio cultural Monção – As Neves “Cultura entre Fronteiras - Cultura entre Marxes”.

Organizado por: Concello de Monção.

Hora: ás 16:30 horas (ES).

Lugar: Biblioteca municipal de Monção (R. Eng. Duarte Pacheco, 12) – Monção.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Nigrán

Sábado 8

Graffitis por Monteferro

Descrición: roteiro guiado dentro da programación "Paseando Nigrán".

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.

Sábado 15

Parque forestal Táboas-Matos

Descrición: roteiro guiado dentro da programación "Paseando Nigrán".

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.

Sábado 29

Arte nas parroquias

Descrición: roteiro guiado dentro da programación "Paseando Nigrán".

Organizado por: Concello de Nigrán.

Hora: ás 10:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no correo roteiros@nigran.org indicando nome, apelidos, teléfono e roteiro elixido.



Redondela

Venres de novembro

Aula aberta - Chapela

Descrición: actividades formativas en novas tecnoloxías.

Organizado por: Concello de Redondela.

Hora: de 9:30 a 12:00 horas, obradoiros para adultos e consultas e dúbidas; de 12:00 a 13:30 horas, competencias dixitais básicas con tabletas.

Lugar: Aula CeMIT de Chapela (r/ Manuel Rodríguez Casal, 3) – Chapela - Redondela.

Poboación á que vai dirixida: persoas adultas.

Inscricións: non precisa.

O Rosal

Sábado 8

Roteiro de cosmética natural

Descrición: saída que permitirá identificar e coñecer os segredos das plantas e aprender a elaborar con elas produtos de coidado persoal respectuosos co medio ambiente.

Organizado por: Concello de O Rosal.

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

Lugar: Muíño das Aceñas (A Cumieira de Arriba, 15) – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, con prioridade menores de 30 anos.

Inscricións: a través do seguinte formulario

[Obradoiro cosmética natural](#)

Xoves 27

A Cultura da violación. A violencia que a sociedade normaliza

Descrición: charla impartida pola educadora social, Angelina Gándara, dentro da programación “Cafés en Igualdade”.

Organizado por: Concello de O Rosal.

Hora: ás 17:30 horas.

Lugar: Bar Tapería A Praza (Praza do Calvario, 13) – O Rosal.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Salceda de Caselas

Martes 4

Protexe a túa vida dixital

Descrición: obradoiro de ciberseguridade práctica; cada participante poderá resolver as súas dúbidas co seu propio móbil.

Organizado por: Fundación Esplai coa colaboración do Concello de Salceda de Caselas e a Asociación de persoas xubiladas e pensionistas.

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

Lugar: Centro social A Devesa (r/ Vigo, 25) – Salceda de Caselas.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 60 anos.

Inscricións: presenciais na oficina da Asociación de Persoas Xubiladas e Pensionistas (1º andar do Centro Social A Devesa). As prazas son limitadas (20) e cubriranse por orde de inscrición.

Salvaterra de Miño

Venres 14

Obradoiros +Reto dixital

Descrición: programa de formación dixital que inclúe os seguintes obradoiros: Administración electrónica, Redes sociais, Banca e compras electrónicas.

Organizado por: Concello de Salvaterra de Miño e Deputación de Pontevedra.

Hora e lugar: de 11:00 a 13:00 horas, na Casa da Cultura de Salvaterra (r/ Raíña Dona Urraca, 12); de 16:00 a 18:00 horas, na Casa da Cultura de Lira (Lg. Do Formarigo, 9).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 50 anos.

Inscricións:

comunicacion@concellodesalvaterra.org

ou no tlf. 986 65 81 26.

Sábado 15

Excursión a Braga

Descrición: saída que se realizará dentro do programa de envellecemento activo, que contempla as saídas grupais como vía para fomentar as relacións interpersoais e evitar situacións de illamento. Inclúe viaxe en autobús, guía acompañante e seguro de viaxe.

Organizado por: Concello de Salvaterra de Miño e INTERREG.

Hora: de 09:00 a 14:00 horas.

Lugar: o lugar de saída confirmarase ao realizar a inscrición.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 65 anos.

Inscricións: no tlf. 604 073 423.



Tomiño

Sábado 15 e domingo 16

Primeiros auxilios

Descrición: sesións formativas sobre soporte vital básico e uso de desfibriladores semiautomáticos en lugares públicos.

Organizado por: Concello de Tomiño en colaboración con Protección civil.

Hora: ás 19:00 horas, o venres; ás 10:00 horas, o sábado.

Lugar: Espazo Isaura Gómez (r/ Colón, 4) – Tomiño.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na web [Charlas primeiros auxilios Protección Civil - Concello de Tomiño](#)

Tui

Sábado 29

IX Urban Trail Night Eurocidade

Descrición: carreira nocturna dende Valença ata Tui con dúas distancias, 8 e 16 km.

Organizado por: Eurocidade Tui-Valença.

Hora: ás 19:30 horas (ES).

Lugar: saída dende Valença (Centro Coordinador de Transportes - Avda. Sá Carneiro, 4930-587).

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de idade.

Inscricións: ata o 26 de Novembro na web [IX Urban Trail Night Eurocidade](#).

Vigo

Luns 3

Prevención de ictus e fomento de hábitos saudables

Descrición: sesión informativa na que se explicarán os síntomas de alarma, os factores de risco e as recomendacións de actuación ante un ictus, así como consellos para fomentar hábitos de vida saudables.

Organizado por: Afundación.

Hora: ás 17:00 horas.

Lugar: Espazo +60 Vigo (r/ Policarpo Sanz, 26 – 2º) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 60 anos, especialmente mulleres.

Inscricións: actividade gratuíta. Prazas limitadas.



Vigo

Xoves 6

Patios inclusivos e coeducativos

Descrición: actividade, impartida por Alalá-S.Coop.Galega, para o fomento da igualdade e a prevención da violencia de xénero.

Organizado por: FOANPAS – Federación ANPAS Vigo.

Hora: ás 18:00 horas.

Lugar: CEIP Escultor Acuña (Rúa da Estrada, 10 / Coia) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: comunidade educativa dos centros de ensino públicos.

Inscricións: no correo foanpas@foanpas.com ou no tlf. 986 29 88 12.

Sábado 8

Bailes en Vigo - Lavadores

Descrición: actividade gratuíta de baile enmarcada no Programa "Vigo, cidade amiga das persoas maiores".

Organizado por: Concello de Vigo.

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

Lugar: sede da Asociación de Veciños de Lavadores (r/ Ramón Nieto, 302) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: entrada gratuíta ata completar aforo.

Venres 14

Acto central Día mundial diabetes

Descrición: mesa redonda entre pacientes e profesionais para compartir experiencias e avances no manexo da diabetes tipo 1, coa participación especial de Adrián Díez (Don Sacarino).

Organizado por: Anedia – Asociación de nenos, nenas e xente nova con diabetes de Galicia, coa colaboración do Concello de Vigo.

Hora: ás 19:00 horas.

Lugar: Museo Marco (r/ Príncipe, 54) – Vigo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.



Vigo

Venres 14 e 28

Mesas informativas diabetes

Descrición: mesas informativas conmemorativas do Día Mundial da Diabetes no Hospital do Meixoeiro (2º andar).

Organizado por: Anedia – Asociación de nenos, nenas e xente nova con diabetes de Galicia, coa colaboración do Concello de Vigo.

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

Lugar: Espazo Asociativo do Hospital Meixoeiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Sábado 22

Bailes en Vigo - Becerreira/Cabral

Descrición: actividade gratuíta de baile enmarcada no Programa "Vigo, cidade amiga das persoas maiores".

Organizado por: Concello de Vigo.

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

Lugar: sede da Asociación de Veciños de Becerreira-Cabral (Becerreira, 145) - Vigo.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores.

Inscricións: entrada gratuíta ata completar aforo.

Domingo 23

Sendeirismo e Calma

Descrición: actividade preventiva encamiñada a xestión do estrés con propostas para a regulación do sistema nervioso. Cada mes realízase unha ruta próxima a Vigo.

Organizado por: Emlaces.

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

Lugar: Salinas de Ulló (Vilaboa). Punto de encontro: "Nudo" de Isaac Peral (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no tlf. [690 619 701](tel:690619701).