

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

**mércores 02, mércores 09, mércores 16 e mércores 23 de outubro**

**Nos@s maiores, mellor acompañad@s. Ensino de novas tecnoloxías. Concello de Campo Lameiro**

**Descrición:** formación dirixida á independencia dixital das persoas maiores para levar a cabo as súas tarefas diarias de maneira autónoma. Os obradoiros contan cun simulador de caixeiro automático bancario e teléfono móbil para que, de forma práctica, os/as alumnos/as poidan experimentar unha aprendizaxe significativo e interiorizar as actividades propostas, tales como solicitar unha cita médica, gardar quenda no seu Concello ou Centro de saúde, sacar diñeiro no caixeiro, actualizar a súa cartilla ou manexar un teléfono móbil.

**Hora da actividade:** de 10:00 a 12:30 horas.

**Lugar da actividade:** Aula Cemit da Biblioteca Municipal Irmáns Ricoi.

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

**Inscricións:** nas oficinas do Concello ou no teléfono 986752034.

**venres 04 de outubro**

**Cocina saudable: receitas e aplicacións**

**Descrición:** sesión online na que se presentaran receitas e aplicacións que nos axudarán a comer máis san.

**Hora da actividade:** 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:** [Cocina saludable recetas y aplicaciones \(canalsenior.es\)](https://canalsenior.es)

**sábado 05 e domingo 06 de outubro**

**VIII Cross Cabo Udra**

**Descrición:** proba deportiva con varias categorías segundo idades. Está dividida en dous días. O primeiro día adicado a 10k+4k. O segundo a escolares e andainas.

**Hora da actividade:**

Sábado 05:

- 18:30 horas: popular (2010 e anteriores)
- 19:15 horas: absoluta (2008 e anteriores)

Domingo 06:

- 09:50 horas: andaina
- 10:00 horas: infantil (2011-2012)
- 10:15 horas: alevín (2013-2014)
- 10:30 horas: benxamín (2015-2016)
- 10:45 horas: pitufos 3 anos (2021)
- 10:55 horas: pitufos 4 anos (2020)
- 11:05 horas: pitufos 5 anos (2019)
- 11:15 horas: minibenxamín (2017-2018)

**Lugar da actividade:** Cabo Udra, Beluso.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** [Cross Cabo Udra 10K - 4K - Andaina](#) O fin da inscrición é o 01 de outubro. Pódese consultar o custo na web (para a rapazada é de balde)

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### domingo 06 de outubro

#### XXIII Carreira Popular Festa Do Marisco

**Descrición:** proba deportiva organizada polo Concello do Grove e C.D. Ría de Arousa. Conta cunha proba de 10 km para nados ate os 2006 e carreira infantil para os nados a partir de 2007.

**Hora da actividade:**

- 10:00 horas: carreira absoluta (10 km)
- 11:30 horas: carreiras de menores

**Lugar da actividade:** Parque de Confín, Paseo Marítimo de Beiramar, O Grove.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** XXIII [Carreira Popular Festa Do Marisco](#) | [Deporticket \(cronotec.es\)](#) A fecha límite para a inscrición é o Mércores 02 de Outubro.

#### Pontevedra en marcha contra o cancro 2024

**Descrición:** marcha solidaria promovida pola Asociación Española Contra o Cancro cun recorrido de aproximadamente 6,750 km. Poderase realizar correndo ou andando. A chegada será no mesmo lugar da saída. Para esta proba é necesario inscribirse. Aconséllase ler o regulamento para máis información.

**Hora da actividade:** 10:30 horas

**Lugar da actividade:** Praza de España Pontevedra

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** PONTEVEDRA EN MARCHA CONTRA O CANCRO 2024 | 2024 | [Pontevedra Pontevedra \(contraelcancer.es\)](#)

### xoves 10 de outubro

#### A familia. Principal rede de apoio na Enfermidade Renal Crónica

**Descrición:** xornada na que se tratan temas como o concepto de familia, o papel e rol da familia do paciente renal. A sobrecarga e o síndrome de Burnout nos familiares coidadores. A toma de decisións da familia do paciente renal. Da autonomía individual á autonomía familiar ou comunitaria. Evitación do paternalismo.

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

**Lugar da actividade:** Salón de actos da sede de ALCER, Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas con enfermidade renal, familiares e cidadanía en xeral.

**Inscricións:** [Actividades Formativas \(sergas.es\)](#)

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### venres 11 de outubro

#### Exercicios fáciles para fortalecer as pernas

**Descrición:** sesión online de 1 hora na que se explicarán e practicarán exercicios destinados a fortalecer as pernas. Realizaranse exercicios de equilibrio para mellorar a estabilidade e a coordinación; de flexibilidade, para manter as articulacións móbiles e reducindo a rixidez muscular; e de forza.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

Inscripcións: [Ejercicios fáciles para fortalecer piernas \(canalsenior.es\)](#)

### sábado 12 de outubro

#### XIV Carreira Reto Pinga-Pinga. VIII Andaina

**Descrición:** proba deportiva dividida en carreira e andaina.

A carreira conta con:

- Categoría de menores: pitufos, chupetes, benxamíns (SUB10), alevíns (SUB12) e infantís (SUB14), e cadetes (SUB 16).

- Categoría de maiores: promesa, senior, masterillo, veteranillo, super veterán.

Ata a categoría de infantís (SUB14), incluída, a proba será de balde; de aí en adiante varía desde 1€ a 6€ (carreira absoluta), polo chip de cronometraxe.

A idade recomendable para a andina é a partir dos 5 anos. A preinscrición será de 1€, salvo para os menores que será de balde.

**Hora da actividade:**

- 10:30 horas: Andaina
- 11:00 horas: Carreira absoluta
- 12:00 horas: Carreira de menores

**Lugar da actividade:** campo de fútbol de San Tomé de Piñerio, Marín.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

Inscripcións: [Xiii Carreira Pinga Pinga - Carreiras Galegas](#)

### do luns 14 ao mércores 23 de outubro

#### Alfabetización e competencias dixitais transversais

**Descrición:** o Concello de Poio oferta cursos gratuítos facilitar os coñecementos básicos para realizar comunicacións e transaccións seguras en liña, utilizando os seus propios dispositivos electrónicos e familiarizándose con novas oportunidades de formación e aprendizaxe.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 14:00 horas

**Lugar da actividade:** Aula de informática de Reiboia

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

Inscripcións: [na páxina web Competencias Dixitais Transversais - Poiodixitaliza](#) ou no teléfono móbil 604039575.

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### mércores 16 de outubro

#### Primeiros auxilios no deporte

**Descrición:** curso en liña de 20 horas no que se traballarán as situacións de emerxencia, que se poden presenciar durante as actividades deportivas co obxectivo de identificar correctamente os signos e síntomas, coñecendo a gravidade da situación e a actuación máis correcta.

**Hora da actividade:** 10:00horas

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 16 anos

**Inscricións:** formación é de pago. Consultar prezo no enlace [Detalle Cursos - Cruz Roja](#) O prazo de matrícula remata o mércores 09 de outubro.

#### Saúde bucodental

**Descrición:** sesión sobre saúde bucodental que busca promover o coñecemento no cuidado de enxivas, dotar de ferramentas para o cuidado da próteses dental e capacitar para o diagnóstico de situación e elementos que poidan ser prexudiciais para a saúde bucodental.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscricións:** Salud bucodental (canalsenior.es)

### domingo 20 de outubro

#### PonteAndada Magosto – A Meán (Lérez)

**Descrición:** andaina incluída no programa PonteAndada. Nesta etapa o recorrido a realizar será circular de dificultade media-baixa que se completará o redor de 3 horas. Previo á saída os participantes realizarán un quecemento o ritmo de zumba.

**Hora da actividade:** 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** Saída Pavillón Municipal de Deporte, Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral

**Inscricións:** o custo da actividade é de 2€ para o seguro. Hai dispoñible varias opcións para inscribirse:

- No correo electrónico

[ponteandadas@gmail.com](mailto:ponteandadas@gmail.com)

- No teléfono 625 482 636

- De forma presencial na tenda "Naturcamiña". Galerías Peregrina nº3, Pontevedra.

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### domingo 20 de outubro

#### Gran Fondo CaixaBank Pontevedra 24

**Descrición:** proba deportiva con diversas categorías: 10 km, mediomaratón e menores.

**Hora da actividade:** a partir das 10:15 horas

**Lugar da actividade:** saída dende o Centro Gallego de Tecnificación Deportiva, Pontevedra

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral

**Inscripcións:** [Gran fondo Pontevedra \(mmpontevedra.com\)](http://mmpontevedra.com)

### mércores 23 de outubro

#### Dereitos e deberes no sistema público de saúde

**Descrición:** xornada na que se pretende mellorar a información sobre dereitos e deberes no campo da saúde por parte dos pacientes, familiares e cidadáns en xeral. Proporcionar as habilidades e coñecementos necesarios para facer un mellor uso dos recursos sanitarios

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

**Lugar da actividade:** salón de actos da sede de ALCER, Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** [Actividades Formativas \(sergas.es\)](http://sergas.es)

#### Alivio da dor muscular

**Descrición:** nesta sesión teórico-práctica falarase das causas máis comúns que producen esta doenza e de técnicas de autocoidado da dor. Ademais, trataranse os temas da nutrición e suplementos para a recuperación muscular. Por outro lado, se mostrará como desenvolver unha rutina de benestar muscular e ensinarase unha serie de técnicas de autocoidado e masaxe.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscripcións:** [Alivio del dolor muscular \(canalse-nior.es\)](http://canalse-nior.es)

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### xoves 24 de outubro

**Afrontamento activo da dor crónica. Pode haber unha vida sen dor. Unha nova abordaxe baseada na neurociencia**

**Descrición:** xornada na que se ofreceran, a pacientes e profesionais, unha oportunidade para aprender e discutir sobre estratexias de afrontamento activo da dor crónica desde a perspectiva de unidades específicas que abordan esta problemática

**Hora da actividade:** De 09:00 a 15:00 horas.

**Lugar da actividade:** Salón de actos Hospital Montecelo, Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** Poboación en xeral.

**Inscripcións:** Asociación galega de Fibromialxia (AGAFI), nos teléfonos 981574593, 650261738 ou no correo electrónica [galicia@agafi.org](mailto:galicia@agafi.org)

### venres 25 de outubro

**Exercicio físico para coidar a saúde cardiovascular**

**Descrición:** sesión guiada de actividade física dunha hora na que se realizan diferentes exercicios.

**Hora da actividade:** 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación sénior.

**Inscripcións:** [Ejercicio físico para cuidar la salud cardiovascular \(canalsenior.es\)](https://canalsenior.es)

### Martes 29 de outubro

**Escola de Atopía 2024**

**Descrición:** sesión orientada a familias con crianzas con dermatites. Afondarase na enfermidade, nos coidados da pel, nas opcións de tratamento, no uso de corticoides e falarase dos falsos mitos cun espazo para dúbidas.

**Hora da actividade:** de 17:30 a 19:00 horas

**Lugar da actividade:** Hospital Montecelo, Pontevedra.

**Poboación á que vai dirixida:** nenos e nenas con dermatites atópica e as súas familias.

**Inscripcións:** no correo electrónico [escuela.atopia.pontevedra@gmail.com](mailto:escuela.atopia.pontevedra@gmail.com)

## Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

### ACTIVIDADES DE NOVEMBRO CON PECHE DE INSCRIPCIÓN ESTE MES

#### mércores 06 de novembro

##### Primeiros auxilios na natureza apoio psicosocial

**Descrición:** curso en liña de 20 horas que proporciona coñecementos básicos para ofrecer unha axuda rápida e eficaz ás persoas que sufriron unha lesión e se atopen en situación de emerxencia, xa sexa por accidente ou enfermidade, na natureza e nas actividades ao aire libre.

**Hora da actividade:** 10:00 horas

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 16 anos.

**Inscripcións:** [Detalle Cursos - Cruz Roja](#). O prazo de matrícula remata o mércores 30 de outubro. Esta formación é de pago, consultar prezo no enlace da inscrición..

#### mércores 30 de novembro

##### Primeiros auxilios en persoas maiores

**Descrición:** curso en liña de 20 horas que proporciona coñecementos básicos para ofrecer unha axuda rápida e eficaz ás persoas maiores que sufriron unha situación de emerxencia, xa sexa por accidente ou enfermidade.

**Hora da actividade:** 10:00 horas

**Lugar da actividade:** online.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 16 anos.

**Inscripcións:** [Detalle Cursos - Cruz Roja](#) O prazo de matrícula remata o mércores 23 de outubro. Esta formación é de pago, consultar prezo no enlace da inscrición.