

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Do Martes 03 ao Venres 20 de Setembro

Actividades presenciais do Espazo +60 Pontevedra

Descrición: abre o prazo de inscrición para as actividades do curso 2024-2025 do Espazo +60 Pontevedra. Ofrecen propostas e oportunidades para mellorar a calidade de vida e benestar das persoas maiores de 55 anos, por medio de actividades grupais relacionadas con hábitos saudables, aprendizaxe, formación en cultura dixital, lecer activo, actividades interxeracionais ou voluntariado. Pódense consultar as actividades ofertadas, os horarios e prezos no enlace [programacion-actividades-presenciales-pontevedra-24-25.pdf \(afundacion.org\)](https://afundacion.org/programacion-actividades-presenciales-pontevedra-24-25.pdf)

Hora da actividade: dende as 10:00 horas.

Lugar da actividade: espazo +60 Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 55 anos.

Inscricións: [solicitude de inscrición no Espazo +60 Pontevedra \(google.com\)](https://afundacion.org/programacion-actividades-presenciales-pontevedra-24-25.pdf)

Mércores 04, Mércores 11, Mércores 18 e Mércores 25 de Setembro

Nos@s maiores, mellor acompañad@s. Ensino de novas tecnoloxías. Concello de Moraña

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: na biblioteca do Concello de Moraña.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscricións: no departamento de Servizos Socias do Concello de Moraña ou no teléfono 986552018.

Venres 06 de Setembro

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o Concello de Bueu organiza o programa "Coñece Bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas.

- Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.
- O mar: fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.
- Carpintería de ribeira: o patrimonio cultural. Buscará contar a historia do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Inscripcións: na Oficina de Turismo de Bueu, no enderezo electrónico turismo@concellodebueu.gal, ou no teléfono 986390029 (ext.5)

Venres 06, Venres 13, Venres 20 e Venres 27 de Setembro

Nos@s maiores, mellor acompañad@s. Ensino de novas tecnoloxías. Concello de Cuntis.

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: centro sociocultural "Raido Patelas".

Poboación á que vai dirixida: maiores de 65 anos.

Inscripcións: no departamento de Servizos Sociais do Concello de Cuntis.

Luns 09 de Setembro

Recursos públicos para combater a soidade no desexada

Descrición: sesión orientada a descubrir recursos de balde para combater a soidade no desexada.

Hora da actividade: 10:30 horas

Lugar da actividade: online.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [recursos públicos para combatir la soledad no deseada \(canalsenior.es\)](https://recursospublicosparacombatirlasoledadno.deseada.canalsenior.es)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 13 de Setembro

Programa de rutas «Coñece Bueu»

Descrición: o Concello de Bueu organiza o programa "Coñece Bueu", no que se programarán unha serie de rutas patrimoniais e de posta en valor da historia mariñeira. Nas rutas iranse alternando diversas temáticas.

- Bueu, sabor e mar. Percorrido pola contorna urbana e polos espazos que constrúen o pasado e o presente da pesca en Bueu, rematando coa degustación dun petisco na Praza de Abastos elaborado por unha cociñeira local con produtos mariñeiros da mesma praza.
- O mar: fonte de alimento e traballo. Irá dende a zona de Pescadoira ata o Centro de Interpretación do Litoral en Agrelo.
- Carpintería de ribeira: o patrimonio cultural. Buscará contar a historia do Estaleiro de Purro.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: cada ruta parte dun punto distinto.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Sábado 14 de Setembro

PonteAndada Nocturna - SemiUrbana

Descrición: andaina incluída no programa PonteAndada. Nesta etapa o recorrido é circular semi urbano pola cidade de Pontevedra. Será de dificultade baixa que se completará o redor de 2 horas. Previo á saída daranse unhas nocións básicas de iniciación á marcha nórdica. O custo da actividade é de 2€ para o seguro.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: saída palco da música da Alameda, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: hai dispoñible varias opcións para inscribirse.

- No correo electrónico ponteandadas@gmail.com
- No teléfono 625482636
- De forma presencial na tenda "Naturcamiña", nas Galerías Peregrina nº3, Pontevedra

Martes 17 de Setembro

Benestar emocional da persoa coidadora

Descrición: Para poder cuidar dos demais necesitamos primeiro centrarnos en nos mesmos. Por iso, durante unha hora, descubriremos a maneira máis eficaz de afrontar os cuidados diarios. Distintos camiños co fin de mellorar o benestar emocional de todos estes traballadores.

Hora da actividade: 10.30 horas

Lugar da actividade: Modalidade online.

Poboación á que vai dirixida: Poboación sénior.

Inscripcións: [bienestar emocional en la persona cuidadora \(canalsenior.es\)](https://canalsenior.es)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Domingo 22 de Setembro

III Andaina Campo Lameiro 2024

Descrición: o Concello de Campo Lameiro organiza a terceira edición da súa andaina solidaria en beneficio da Fundación Andrea. Dita proba consta de tres modalidades: trazado longo de 24 quilómetros, un intermedio de 14 quilómetros e outro curto de 8 quilómetros.

Hora da actividade: a saída da ruta longa será ás 9:00 horas e da ruta media e curta as 09:30 horas.

Lugar da actividade: a saída e a chegada será na Praza do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: III Andaina Campo Lameiro 2024.

Inscripcións: [Sportmaniacs](https://www.sportmaniacs.com).

O custo da inscrición é de 10 € con fecha límite o Xoves 12 de setembro.

Do Luns 23 de Setembro ao Mércores 02 de Outubro

Albafetización e competencias dixitais transversais

Descrición: o Concello de Poio oferta cursos gratuítos para 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 Reiboa.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

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

Mércores 25 de Setembro

Primeiros auxilios básicos

Descrición: curso en liña de 20 horas, cuxo obxectivo é proporcionar á poboación en xeral os coñecementos máis básicos para poder ofrecer unha axuda eficaz ás persoas que se atopan nunha situación de emerxencia, xa sexa por accidente ou enfermidade, para poder afrontar eses primeiros minutos decisivos coa máxima seguridade.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: modalidade online.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 16 anos.

Inscripcións: esta formación é de pago. O prezo pode consultarse no enlace: [Cursos - Cruz Roja](#). O prazo de matrícula remata o Mércores 18 de setembro.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Xoves 26 de Setembro

Acceso online aos servizos do SERGAS para a cidadanía

Descrición: adquirir conceptos sobre as posibilidades que ofrece a navegación e o funcionamento básico das paxinas da web do SERGAS. Coñecer o funcionamento da plataforma E-Saúde e as súas aplicacións.

Hora da actividade: de 09:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: sala das Cunchas do Concello de O Grove.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [actividades formativas \(sergas.es\)](https://www.sergas.es/actividades-formativas)

Venres 27 e Sábado 28 de Setembro

PonteSan, Feria da Saúde e o Benestar

Descrición: V Edición de PonteSan, Feria da Saúde e o Benestar, este ano dedicada a "Educación en saúde". Realizaranse oratorias, talleres, presentación de libros e mesa de debate a cargo das entidades alí representadas (asociacións, clubs deportivos, colexios profesionais, SERGAS e Consellería de Sanidade, entre outras). O programa será publicado mais próximo a fecha. A entrada e a participación nas actividades é de balde.

Hora da actividade: de 11:00 a 14:00 horas e de 17:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: Praza España e Alameda de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: Non é preciso.

Domingo 29 de Setembro

II Carreira solidaria de Leo

Descrición: actividade deportiva promovida polo Concello de Mosteiro – Meis, onde os beneficios recadados serán doados para as asociacións Art for Dent e Bicos de Papel. Conta coas modalidades de andaina e carreira, dividida por categorías. Consultar prezo da inscrición e horario de saída na web da inscrición.

Hora da actividade: dende as 09:00 horas

Lugar da actividade: praza de España de O Mosteiro

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: [2ª Carreira Solidaria de Leo - Carreiras Galegas](#)

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

PROXIMAMENTE

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: 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)

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 data límite para a inscrición é o Mércores 02 de Outubro.

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Domingo 06 de Outubro

La Road Pontevedra – Clásica Evaristo Portela

Descrición: proba ciclista con varias opcións de participación.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: saída da Praza Da Ferre-
ría, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en
xeral.

Inscricións: para máis información (percorrido,
categorías, custo,...) consultar na web, [La Road
Pontevedra](#)

A data límite para inscribirse é o 29 de Setem-
bro, ou ate completar aforo máximo de 1000
participantes.