



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os luns do mes de xaneiro

Andainas Centro de Saúde Virxe Peregrina

Descrición: andainas semanais de 50 minutos, organizadas polo Centro de Saúde Virxe da Peregrina.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída xunto ao quiosco da ONCE (enfrente do Centro de Saúde Virxe da Peregrina).

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: non se precisa.

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de palillos no que tamén se imparten coñecementos de calceta e ganchillo. Os traballos que se realizan participan na exposición e mostras de encaixe que se fan en toda Galicia a onde acuden en representación do concello da Lama.

Hora da actividade: de 16:30 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: local municipal Multiusos da Lama.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscricións: no propio local, un luns no horario das clases.

Grupo postparto Centro de Saúde de Lerez

Descrición: a matroa e a enfermeira de pediatría do Centro de Saúde de Lerez realizan un taller de postparto. Ten un formato cíclico onde cada semana se trata un tema distinto: abordaxe emocional, coidados do recém nacido, alimentación no recém nacido, sexualidade postparto, primeiros auxilios, sono, incorporación ao traballo, e solo pélvico. Para asistir é necesario estar adscrito a dito Centro de Saúde.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde de Lerez.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais recentes.

Inscricións: enviando un correo a marta.vazquez.vila@sergas.es



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Todos os martes e xoves do mes de xaneiro

Andainas Centro de Saúde Marín

Descrición: andainas semanais organizadas polo Centro de Saúde de Marín e xestionadas de forma autónoma polo grupo.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Marín.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: nun QR impreso no Centro de Saúde.

Todos os xoves do mes de xaneiro

Andainas ADICAM

Descrición: andainas semanais organizadas pola Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico. Grupo dirixido por un profesional do deporte e que se autoxestiona a través dun grupo de WhatsApp, onde se informa do punto de partida ou se esa semana non se realiza a andaina polo tempo.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Praza de España de Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non é preciso, pero recomendan chamar ao 986 307 158 ou 629 945 925 para formar parte do grupo de WhatsApp.

Todos os venres do mes de xaneiro

Andainas Centro de Saúde de Baltar

Descrición: andainas semanais organizadas polo Centro de Saúde de Baltar.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: do Centro de Saúde de Baltar.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: non se precisa.



AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Dende o xoves 2 de xaneiro ao xoves 29 de maio

Clases de piscina 2025 no Concello do Grove

Descrición: o Concello do Grove oferta clases de ximnasia na piscina do Hotel Louxo, Illa da Toxa. Combina exercicio, diversión e benestar, con beneficios para a saúde como: mellorar a mobilidade articular e muscular, fortalecer o corazón, redución do estrés e prevención de lesións. Todas as sesións están dirixidas por profesionais. Actividade de pago.

Hora da actividade: luns, mércores e xoves de 9:00 a 10:00 horas.

Lugar da actividade: piscina do Hotel Louxo, Illa da Toxa.

Poboación á que vai dirixida: maior de idade.

Inscricións: no rexistro do Concello de mañá, ou

[Clases de Piscina 2025: Inscripción Aberta](#)

Dende o mércores 8 de xaneiro ao xoves 17 de abril

Programa "Profundizando nas emocións"

Descrición: programa de 8 sesións semanais de 2 horas cos seguintes contidos: a "roda das emocións", estratexias de regulación existentes e desexadas, culpa, soidade, medo e ansiedade, autovaloración, estilos comunicativos. Os contidos terán un carácter semiflexible que poderá variar en función dos intereses do grupo de participantes.

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

Lugar da actividade: Espazo+60 Pontevedra de Afundación.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de 60 anos.

Inscricións: no Espazo+60 Pontevedra de Afundación.

[Programa "PROFUNDIZANDO EN LAS EMOCIONES", Espazos +60 Afundación](#)

Xoves 9 de xaneiro

Apps para mellorar a túa alimentación

Descrición: sesión na que se mostran como as novas tecnoloxías poden axudar a mellorar a nosa alimentación. Presentaranse aplicacións que nos axuden a organizarnos no día a día, ou coñecer hábitos alimentarios saudables.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña, en directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Apps para mejorar tu alimentación](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 10 de xaneiro

Adestra en casa con obxectos cotiáns

Descrición: sesión na que se mostra como realizar unha rutina de exercicios con obxectos cotiáns como un rolo de papel hixiénico, un brik de leite, un pau de escoba ou unha cadeira. Só é necesario roupa cómoda e un espazo o suficientemente amplo sen obstáculos para poder seguir esta sesión.

Hora da actividade: ás 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña, en directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións:

[Entrena en casa con objetos cotidianos](#)

Venres 10 e sábado 11 de xaneiro

loga para a tranquilidade no traballo. Dharma, síndrome burnout e karma-ioga

Descrición: explicárase o concepto do dharma e o karma-ioga, aplicado á acción e ao traballo, e a súa relación con outros iogas mencionados na Bhagavad Gita. Falaranse das reflexións do filósofo Byung-Chul Han ao redor da sociedade do rendemento, para dar luz sobre a síndrome burnout. Por último, daranse prácticas concretas do karma-ioga para evitar a síndrome do profesional queimado.

Hora da actividade: venres de 16:30 a 21:30 horas. Sábado de 09:30 a 14:30 horas.

Lugar da actividade: en liña, en directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: maior de idade.

Inscripcións:

[Yoga para la tranquilidad en el trabajo. Dharma, síndrome burnout y karma-yoga | Extensión Universitaria en Illes Balears | UNED](#)

Xoves 16 de xaneiro

Taller de coidados da pel e maquillaxe

Descrición: obradoiro sobre coidados da pel e maquillaxe para mulleres en proceso oncolóxico, impartido pola Fundación Stanpa, dentro do programa "Ponte guapa, te sentirás mejor". Actividade de balde, non é necesario levar material, recibirán un neceser con todo o necesario.

Hora da actividade: de 11:00 horas.

Lugar da actividade: Hospital Universitario de Pontevedra, en liña.

Poboación á que vai dirixida: mulleres en proceso oncolóxico.

Inscripcións: [Talleres - Fundación Stanpa](#)





AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 17 de xaneiro

Presentación SanidadeMediaverso, Bueu.

Descrición: presentación da web Sanidade Mediaverso a cargo da REGAPS. Trátase dun proxecto que tenta conxugar as novas tecnoloxías e a promoción de hábitos saudables. Durante a sesión coñeceranse as ferramentas, os recursos e as aplicacións dispoñibles na propia web e levarase a cabo unha actividade coa aplicación EnMovemento, unha experiencia con lentes de realidade virtual para realizar exercicios multicompoñente guiados.

Hora da actividade: 19:00 a 21:00 horas.

Lugar da actividade: pendente de confirmar pola asociación ASSEII.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa, ata completar aforo.

Do venres 17 de xaneiro ao venres 27 de xuño

Empoderamento corporal, Soutomaíor.

Descrición: obradoiro do Programa comunitario do Espazo Autocoidado, Concellería de Igualdade do Concello de Soutomaíor, con intervencións dende diferentes perspectivas. Neste caso búscase mellorar a comunicación interna a través da atención ao corpo e o autocoidado para identificar, nomear e expresar os sentimentos, creando unha maior consciencia das emocións e axudando a xestionalas.

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

Lugar da actividade: Centro de Benestar integrado, Soutomaíor.

Poboación á que vai dirixida: mulleres, principalmente empadroadas neste Concello.

Inscricións: ata o 3 de xaneiro en [Igualdad C.I.M. | Ayuntamiento de Soutomaíor](#)

Domingo 19 de xaneiro

XI Edición Trail e Andaina de Cela 2025

Descrición: proba deportiva de montaña con variante de Trail, 24km, e andaina, 16km. Esta actividade é de pago.

Hora da actividade: saída do Trail ás 10:00 horas e a andaina ás 10:05 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Igrexario da parroquia de Cela, Bueu.

Poboación á que vai dirixida: poboación maior de idade.

Inscricións: [Evento: XI EDICION TRAIL E ANDAINA DE CELA 2025 \(Bueu\) - Champion Chip Norte](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



AXENDA SAUDABLE

XANEIRO 2025

Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Os luns 20 e 27, martes 21 e 28,
mércores 22e 29, ou xoves 23 e 30

Legumes 360

Descrición: taller impartido polo nutricionista do Centro de Saúde Virxe Peregrina sobre alimentación saudable, profundando nos beneficios dos legumes. É o mesmo taller realizado en sesións individuais, só é necesario inscribirse o día desexado.

Hora da actividade: de 10:30 a 13:00 horas, salvo os mércores 17:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: sala Valdecorvos, Casa Azul, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no Centro de Saúde Virxe Peregrina ou David.Torres.Regueiro@sergas.es

Martes 21 de xaneiro

Taller para coidadores Centro de Saúde Virxe Peregrina

Descrición: charla impartida polo persoal de enfermería do Centro de Saúde Virxe Peregrina, Pontevedra. Afondarán en temas como a prevención de lesións cutáneas, hixiene, alimentación, mobilización e autocoidado.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: Centro de Saúde Virxe Peregrina, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: coidadores familiares e informais de persoas maiores dependentes.

Inscripcións: persoal de enfermería do centro.

Mércores 22 de xaneiro

Benestar emocional do coidador III. Manexo da culpa e o autoperdón

Descrición: charla incluída dentro do ciclo formativo "Coidar ao coidador informal" onde un relator tratará un tema relacionado co coidado e o autocoidado, abríndose despois un espazo de debate onde compartir experiencias. Neste caso traballarase sobre a diferenza entre culpa construtiva e destrutiva.

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

Lugar da actividade: en liña.

Poboación á que vai dirixida: coidadores familiares e informais de persoas maiores dependentes.

Inscripcións: [Segundo ciclo](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 24 de xaneiro

Pilates suave en casa

Descrición: este deporte é unha forma accesible e efectiva de fortalecer o corpo, mellorar a postura e reducir o estrés dende a comodidade do teu fogar. Esta sesión de pilates suave en casa está deseñada para adaptarse a todos os niveis. Céntrase en movementos controlados e de baixo impacto, ideais para quen busca coidar o seu benestar sen someterse a adestramentos intensos.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña, en directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscripcións: [Pilates suave en casa](#)

Taller de atragantamento e RCP no Centro de Saúde de Dena

Descrición: obradoiro teórico práctico sobre asfixia e RCP en nenos de 0 a 2 anos impartido por dúas enfermeiras do Centro de Saúde de Dena. Dividirase nunha parte teórica e outra práctica, deixando espazo para resolver dúbidas. Para poder asistir é necesario inscribirse.

Hora da actividade: de 13:00 a 14:30 horas.

Lugar da actividade: na sala de espera de pediatria do Centro de Saúde de Dena.

Poboación á que vai dirixida: pais e nais de nenos/as de 0-2 anos inscritos ao Centro de Saúde de Dena.

Inscripcións: no Centro de Saúde de Dena.

Domingo 26 de xaneiro

XIII Carreira Pedestre San Brais 2025

Descrición: a Asociación Veciñal Salcedo Norte organiza esta carreira que inclúe un trazado mixto con tramos de terra e asfalto, dividida en categorías dende Chupete ata Sénior, cun percorrido que oscila dende os 100m ata os 6km. A data límite de inscrición é o 19 de xaneiro.

Hora da actividade: primeira proba ás 11: 15 horas, última proba ás 12:30 horas.

Lugar da actividade: saída e chegada no Centro Comercial Carrefour de Salcedo, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións:

[XIII Carreira Pedestre San Brais 2025 – 321Go](#)





Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés

Venres 31 de xaneiro

Exercicios de resistencia con banda elástica

Descrición: traballar a resistencia é fundamental se queremos garantir unha serie de beneficios a nivel físico e mental. Nesta sesión realizaranse exercicios usando bandas elásticas, ideais para fortalecer os músculos. Ademais, pódense realizar exercicios de baixo impacto, o que supón exercer menos presión sobre as articulacións e evitar posibles lesións.

Hora da actividade: 12:00 horas.

Lugar da actividade: en liña, en directo ou diferido.

Poboación á que vai dirixida: poboación sénior.

Inscricións:

[Exercicios de resistencia con banda elástica](#)

Presentación SanidadeMediaverso, Pontevedra

Descrición: presentación da web Sanidade Mediaverso a cargo da REGAPS. Trátase dun proxecto que tenta conxugar as novas tecnoloxías e a promoción de hábitos saudables. Durante a sesión coñeceranse as ferramentas, os recursos e as aplicacións dispoñibles na propia web e levarase a cabo unha actividade coa aplicación EnMovemento, unha experiencia con lentes de realidade virtual para realizar exercicios multicompoñente guiados.

Hora da actividade: de 19:00 a 21:0 horas.

Lugar da actividade: sala Valdecorvos, Casa Azul, Pontevedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral

Inscricións: non precisa, ata completar aforo.

PROXIMAMENTE:

Do luns 3 de febreiro ao luns 9 de xuño

Mindfullnes, meditación e relaxación en Soutomaio

Descrición: obradoiro do programa comunitario do Espazo Autocoidado, Concellería de Igualdade do Concello de Soutomaio, con intervencións dende diferentes perspectivas. Neste caso realizaranse técnicas de relaxación e meditación a través do mindfullnes.

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

Lugar da actividade: Centro de Benestar integrado, Soutomaio.

Poboación á que vai dirixida: mulleres, principalmente empadroadas neste Concello.

Inscricións: ata o 3 de xaneiro en [Igualdad C.I.M. | Ayuntamiento de Soutomaio](#)

