



Área Sanitaria de Vigo

Luns a partir de xaneiro

Obradoiro vive bailando

Descrición: obradoiro gratuíto de baile para maiores de 65 anos, financiado polo Concello de Vigo, dentro do programa de Avellentamento Activo.

Hora da actividade: de 18:45 a 19:45 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural San Miguel de Oia - Vigo.

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

Inscripcións: nas oficinas da Asociación de Veciños, de 18:00 h a 20:00 h, ou chamando ao teléfono 600 40 22 33.

Martes e xoves de xaneiro e febreiro

Obradoiro de teatro para a igualdade

Descrición: espazo de encontro onde explorar as ideas de igualdade e empoderamento a través do teatro dun xeito lúdico e creativo. Organizado polo Concello de Mondariz.

Hora da actividade: de 20:00 a 22:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Social de Mondariz.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no departamento de Servizos Sociais, ou no tlf.: 986 656 058.

Xoves a partir de xaneiro

Programa cultiva a mente - Belesar

Descrición: obradoiro de memoria e prevención do deterioro cognitivo impartido por persoal de AFAGA - Alzheimer en colaboración co Concello de Baiona.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:30 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural municipal de Belesar - Baiona.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 55 anos.

Inscripcións: no departamento de Servizos Sociais, tlf.: 986 38 59 26.



Área Sanitaria de Vigo

Xoves 02 de xaneiro

Transformando vidas con propósito

Descrición: charla-concerto sobre adicións e novas tecnoloxías impartida por Rubén de Lis.

Hora da actividade: ás 18:00 horas.

Lugar da actividade: Centro Cultural de Mougás – Oia.

Poboación á que vai dirixida: familias.

Inscripcións: non precisa.

Sábado 04 de xaneiro

Mostra de produtos locais

Descrición: mostra de artesanía, produtos locais e de segunda man organizada polo Concello de Covelo.

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

Lugar da actividade: praza Mestre Cerviño – Covelo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.

Mércores 08 de xaneiro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impartirase un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: non precisa.



Área Sanitaria de Vigo

Sábado 11 de xaneiro

Pintando con Manuel Penín. Obradoiro nenos/as con avós/as

Descrición: obradoiro organizado polo Museo do Mar de Galicia e dirixido a nenos/as e avós/as.

Hora da actividade: 1ª sesión: ás 11:10 horas;
2ª sesión: ás 12:40 horas.

Lugar da actividade: Museo do Mar de Galicia – Vigo (Avda. Atlántida, 160).

Poboación á que vai dirixida: nenos/as a partir de 5 anos acompañados/as dos seus avós/as.

Inscricións: no tlf.: 986247750, de luns a venres, de 10:00 a 14:00 horas.

Mércores 15 de xaneiro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impartirase un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Sábado 18 de xaneiro

Coñece a túa contorna: Negros (Redondela)

Descrición: roteiro guiado pola contorna dos montes de Redondela acompañado dunha interpretación do seu patrimonio histórico e natural da man da cooperativa Cuarzo Verde e un Menú Degustación de cociña vegana da man de Espaço Vivo. Actividade de pago.

Hora da actividade: a confirmar no momento da inscrición.

Lugar da actividade: Negros – Redondela (confirmarase lugar concreto de saída no momento de facer a reserva de praza).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: antes do 13 de xaneiro no tlf.: 722 423 749 ou na web

[Inscrición Roteiro + Degustación Redondela.](#)





Área Sanitaria de Vigo

Mércores 22 de xaneiro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impartirase un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.

Xoves 23 de xaneiro

Pensando a función de ser nai/pai en profundidade...

Descrición: actividade enmarcada na Escola de Familias da comunidade educativa de Redondela, impulsada polo CEIP de Laredo ao abeiro do Programa Plan Corresponsables. Opción de servizo de Kanguraxe.

Hora da actividade: de 17:30 a 19:30 horas.

Lugar da actividade: CEIP de Laredo (Rúa do Peirao, 3) - Chapela – Redondela.

Poboación á que vai dirixida: comunidade educativa de Redondela (infantil/primaria).

Inscricións: a través do formulario [Inscrición Escola Familias Redondela](#)

Sábado 25 de xaneiro

Curso de defensa persoal

Descrición: obradoiro de defensa persoal dirixido a mozas e mulleres organizado polo Concello de Crecente a través da Dirección Xeral de loita contra a violencia de xénero.

Hora da actividade: de 9:30 a 13:30 e de 16:00 a 20:00 horas.

Lugar da actividade: pavillón municipal - Crecente.

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: no Concello de Crecente, tlf.: 986 666 300.



Área Sanitaria de Vigo

Martes 28 de xaneiro

Encontro de maiores

Descrición: xornada de encontro mensual de persoas maiores do Concello de Mondariz-Balneario na que se realizan diversas actividades lúdicas, culturais... organizadas polo Concello.

Hora da actividade: a partir das 17:30 horas.

Lugar da actividade: Casa do Concello de Mondariz-Balneario.

Poboación á que vai dirixida: persoas maiores de 75 anos.

Inscricións: confirmar a asistencia e/ou necesidade de transporte nos teléfonos: 986656136 (Maite/Mariluz) ou 661536890 (Rosa Alcalde).

Mércores 29 de xaneiro

Andainas saudables

Descrición: andainas dunha hora de duración, dirixidas por persoal facultativo do Centro de Saúde Beiramar. En caso de choiva, impartirase un obradoiro de hábitos de vida saudables.

Hora da actividade: de 11:00 a 12:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde Beiramar (Vigo).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa.